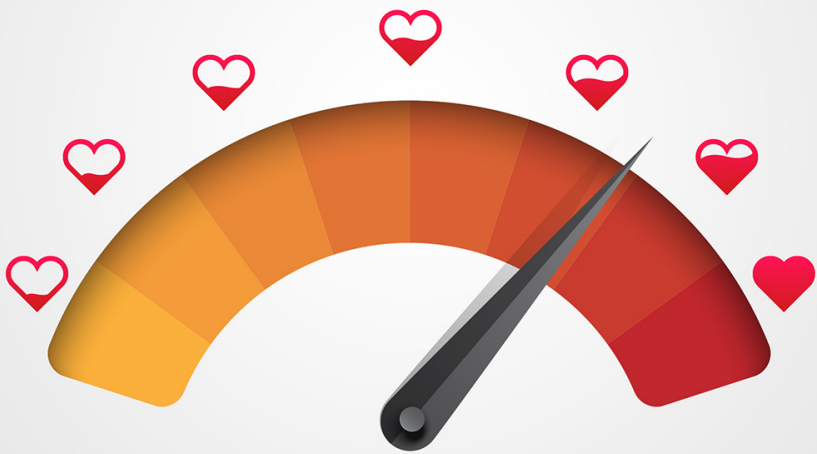
Join Happy Couples Club



opposite by nature, together by love

DR. ABRAR MULTANI

Table of Contents

समर्पण
सामग्री
मैंने यह किताब क्यों लिखी...?
प्रेरणा
एक प्रेम कहानी की शुरुआत
प्रेम रसायन या प्रेम हार्मोन
पुरुष और महिलाएं एक दूसरे से अलग क्यों हैं?
पुरुषों और महिलाओं के बीच वैचारिक अंतर
हार्मोन गेम
पुरुषों और महिलाओं के लिए सेक्स का क्या अर्थ है?
पुरुषों और महिलाओं के लिए सेक्स कितना महत्वपूर्ण है?
विवाहेतर संबंध क्यों होते हैं?
क्या पुरुष और स्त्री मित्र हो सकते हैं?
महिलाएं इतना ज्यादा क्यों बोलती हैं?
रिश्ते में सामंजस्य लाने के लिए पुरुषों को सुनना शुरू करना चाहिए और महिलाओं को सलाह देना बंद कर देना चाहिए।
एक महिला अपने पति का दिल कैसे जीत सकती है?
एक पुरुष अपनी पत्नी का दिल कैसे जीत सकता है?
स्पर्श - प्रेम की जीवनरेखा
पुरुषों और महिलाओं के लिए उपहार
बहस से बचा जा सकता है
पुरुषों की आम गलतियाँ
महिलाओं की आम गलती
पति-पत्नी अपने रिश्ते में प्यार की चिंगारी को कैसे जीवित रख सकते हैं?
प्यार को जिंदा रखने के चार उपाय
धन्यवाद प्रस्ताव
आप सभी को मेरा हार्दिक धन्यवाद!
लेखक का परिचय

हैप्पी कपल्स क्लब में शामिल हों

स्वभाव से विपरीत, प्रेम से एक साथ

डॉ. अबरार मुल्तानी

मैंड्रेक प्रकाशन
कॉर्पोरेट कार्यालय

ए-6 बीडीए कॉलोनी, कोह-ए-फ़िज़ा,
भोपाल (मध्य प्रदेश) 462001
फ़ोन नंबर: +91 7898525131
www.mandrakepublications.com

ईमेल: mandrakepublications@gmail.com

English Translation of Kyun Prem ki Shuruat Purush Karte Hain aur use nibhati mahilayen hain? by Dr. Abrar Multani.
पहला संस्करण - 2020
इस संस्करण का कॉपीराइट © डॉ. अबरार मुल्तानी 2019 के पास सुरक्षित है।

सना तमकीन द्वारा अनुवादित
ईबुक की रचना : bonzuriproject.com द्वारा की गई है।

सभी अधिकार सुरक्षित हैं। प्रकाशकों की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है।

समर्पण

यह पुस्तक उन सभी प्रेममयी जोड़ों को समर्पित है, जिन्होंने प्रेम को पोषित करके धरती पर अपना स्वर्ग बना लिया है। यदि उनके बीच सच्चा प्रेम न होता, तो यह संसार एक उजाड़ नरक होता।

सामग्री

कॉर्पोरेट कार्यालय
समर्पण
सामग्री
मैंने यह किताब क्यों लिखी...?
प्रेरणा
पति-पत्नी एक दूसरे के वस्त्र हैं।
एक प्रेम कहानी की शुरुआत
पहल कौन करता है?

पहला चरण
‘सम्मोहित कर देने वाली आंखें’
दूसरा चरण
मुस्कान
तीसरा चरण
तैयार होना
चौथा चरण
बातचीत
पांचवां चरण
स्पर्श
प्रेम रसायन या प्रेम हार्मोन
हमें कौन से गुण आकर्षित करते हैं?
प्यार या जुनून?
पुरुष और महिलाएं एक दूसरे से अलग क्यों हैं?
मस्तिष्क का कौन सा भाग क्या कार्य करता है?
पुरुषों और महिलाओं के बीच वैचारिक अंतर
पुरुष प्रतिस्पर्धी होते हैं और महिलाएं सहायक होती हैं।
पुरुष समस्या का समाधान करना चाहते हैं, जबकि सभी महिलाओं को समर्थन और सहानुभूति की आवश्यकता है।
हार्मोन गेम
“क्या हम आदर्श प्रेमी की तलाश में अपना समय बर्बाद कर रहे हैं, बजाय इसके कि हम आदर्श प्रेम का सृजन करें?”
पुरुषों और महिलाओं के लिए सेक्स का क्या अर्थ है?
महिलाएं पुरुषों में क्या देखती हैं? प्राथमिकता के क्रम में:
पुरुषों का मानना है कि महिलाएं पुरुषों में निम्नलिखित चीजें तलाशती हैं:

पुरुष महिलाओं में क्या खोजते हैं? - वरीयता क्रम में
पुरुषों और महिलाओं के लिए सेक्स कितना महत्वपूर्ण है?
विवाहेतर संबंध क्यों होते हैं?
दंपत्तियों के बीच यौन समस्याओं के पीछे असली कारण
क्या पुरुष और स्त्री मित्र हो सकते हैं?
“प्यार के जन्म के लिए एक छोटी सी उम्मीद ही काफी है।”
महिलाएं इतना ज्यादा क्यों बोलती हैं?
“हर तूफान के बाद एक-दूसरे के लिए इंद्रधनुष बनो”
रिश्ते में सामंजस्य लाने के लिए पुरुषों को सुनना शुरू करना चाहिए और महिलाओं को सलाह देना बंद कर देना चाहिए।
एक महिला अपने पति का दिल कैसे जीत सकती है?
पति का दिल जीतने के कुछ आसान तरीके-
एक पुरुष अपनी पत्नी का दिल कैसे जीत सकता है?
“इस दुनिया में एक पुरुष के लिए सबसे कीमती चीज एक स्त्री का दिल है।”
किसी महिला का दिल जीतने के कुछ आसान तरीके
स्पर्श - प्रेम की जीवनरेखा
पुरुषों और महिलाओं के लिए उपहार
उपहार प्रेम की सबसे स्पष्ट अभिव्यक्ति हैं।
आपकी उपस्थिति ही आपके साथी के लिए सबसे बड़ा उपहार है।
सावधान रहें!
आप बिना प्रेम के दे तो सकते हैं, लेकिन बिना दिए प्रेम नहीं कर सकते।
बहस से बचा जा सकता है
“किसी भी बहस के लिए दो लोगों की आवश्यकता होती है...लेकिन सौभाग्य से उसे रोकने के लिए केवल एक ही व्यक्ति की आवश्यकता

होती है।”
तर्क के सामान्य कारण
ए. मनुष्य का दृष्टिकोण-
याद रखने योग्य अंतिम लेकिन महत्वपूर्ण नियम:
“अच्छा जीवनसाथी मिलना शादी को सफल नहीं बनाता... एक अच्छा जीवनसाथी बनना शादी को सफल बनाता है।”
प्रेम की ओस
पुरुषों की आम गलतियाँ
महिलाओं की आम गलती
प्रेम की ओस
क्योंकि मैं हूं, ऐन!
डेज़ेरेट न्यूज़
पति-पत्नी अपने रिश्ते में प्यार की चिंगारी को कैसे जीवित रख सकते हैं?
एक दूसरे की ज़रूरत बनो
प्रेम के बंधनों के बिना स्वतंत्रता प्राप्त नहीं की जा सकती
प्यार को जिंदा रखने के चार उपाय
बातचीत करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें।
अंतिम लेकिन कम नहीं :
प्यार में गलतियों का हिसाब नहीं रखा जाता।
प्रेम की ओस
पाठ
धन्यवाद प्रस्ताव
आप सभी को मेरा हार्दिक धन्यवाद!
लेखक का परिचय
डॉ. अबरार मुल्तानी के संपर्क विवरण

प्रिय डॉ. अबरार मुल्तानी...
मैंने आपकी पांडुलिपि पहले भी पढ़ी है। प्रेम और विवाह को बेहतर ढंग से समझने की दिशा में यह एक अत्यंत रचनात्मक प्रयास है।
प्रेम एक रहस्यमय सत्य है... अपरिभाषित भी, क्योंकि जिसे परिभाषित किया जा सकता है वह प्रेम नहीं है...! यह एक दिव्य भावना है, जो अपने रहस्यमय स्वरूप के कारण अमर है। प्रेममय हृदय होना मनुष्य कहलाने की पूर्व शर्त है। प्रेम की लौ ही है जो घोर अंधकार में भी प्रकाश भर देती है।
संस्थाएँ प्रेम के विरुद्ध हैं क्योंकि प्रेम एक तार्किक दृष्टिकोण प्रदान करता है, सत्य के गहरे अर्थ को खोजने का अवसर देता है... और सभी 'खाप' जैसी संस्थाएँ सत्य के इस प्रकाश से भयभीत हैं। वे अंधकार के राजा हैं। प्रेम का प्रकाश सतही दृष्टि को भेदने की शक्ति देता है।
विवाह एक गुरिल्ला युद्ध है। हमला करने के बाद कमजोरियों की आड़ में छिपा जा सकता है। विवाह दोनों पक्षों को बदल देता है, और इस बदलाव को स्वीकार करना ही रिश्ते को मजबूत बनाता है।

—Jaiprakash Chouksey
— वरिष्ठ पत्रकार, लेखक और फिल्म समीक्षक

मैंने यह किताब क्यों लिखी...?

जापानी पर्यटकों में 'पेरिस सिंड्रोम' नामक एक बीमारी आम है। इस बीमारी के लक्षण अवसाद और मतली के रूप में दिखाई देते हैं। इसका कारण यह निराशा है कि पेरिस उतना सुंदर और रोमांटिक नहीं है जितना उन्होंने सोचा था। निराशा के ये विचार उनमें भावनात्मक उथल-पुथल पैदा करते हैं; दूसरे शब्दों में, उनका मस्तिष्क यह स्वीकार करने से इनकार कर देता है कि पेरिस उतना सुंदर और रोमांटिक नहीं है, या पेरिस से उनकी

उच्च अपेक्षाएँ पूरी नहीं हुई हैं। निराशा और अधूरी अपेक्षाओं की यह भावना पर्यटकों को 'पेरिस सिंड्रोम' का शिकार बना देती है। वे इस बीमारी से बच सकते हैं यदि वे पेरिस की वास्तविकता को स्वीकार करना सीख लें।

प्रेम संबंध और उसके बाद शादी जोड़ों को बहुत निराश कर देती है।

समय और शादी की हकीकत उन्हें बुरी तरह झकझोर देती है। शादी के बाद की जिंदगी उतनी सुखद और रोमांटिक नहीं होती जितनी उन्होंने सोची थी, यह देखकर वे हैरान रह जाते हैं। 'राजकुमार' और 'सपनों की रानी' की कल्पनाएं उन्हें किसी परी कथा जैसी लगने लगती हैं।

विश्वभर में, लगभग 50% विवाह तलाक में समाप्त होते हैं, और उसके बाद लोग या तो नई शुरुआत के डर से जीवन भर अकेले रहते हैं या फिर जीवनसाथी की तलाश शुरू कर देते हैं।

एक नया साथी रिश्ते, शादी, संघर्ष और तलाक के उसी चक्र को दोहराता है। प्रेम पर आधारित शादियों की सफलता दर बहुत कम है। लोग अक्सर बच्चों, सामाजिक पृष्ठभूमि, नए जोखिमों के डर आदि जैसे अपने मजबूर करने वाले कारणों से शादी में बने रहते हैं। लेकिन प्रेम को शादी के बाद भी जीवित रखा जा सकता है, बस इस तथ्य को स्वीकार करने से कि "पुरुष और महिलाएं अलग-अलग होते हैं"।

एक दूसरे से।

शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, मानसिक और जैविक रूप से, पुरुष और महिलाएं हर स्तर पर भिन्न हैं। न तो पुरुष महिलाओं से श्रेष्ठ हैं और न ही महिलाएं पुरुषों से बेहतर हैं।

यह पुस्तक इसी सरल तथ्य को विस्तार से समझाते हुए आपके प्रेम संबंध में शांति और सद्भाव लाकर उसे मजबूत बनाने का प्रयास करती है। अपने जीवन और रिश्ते में रोमांस को फिर से जगाने के लिए तैयार हो जाइए।

प्रेरणा

पति-पत्नी एक दूसरे के वस्त्र हैं।

- पवित्र कुरान

(अध्याय-9, आयत-187)

पति-पत्नी के रिश्ते का इससे सुंदर वर्णन और कोई नहीं हो सकता। वस्त्र शरीर को ढकते हैं, मौसम और बाहरी वातावरण के प्रतिकूल प्रभावों से बचाते हैं, और शरीर की खामियों को छुपाकर और आकर्षक विशेषताओं को उभारकर हमें सुंदर बनाते हैं। लेकिन यह श्लोक वास्तव में यह बताता है कि पति-पत्नी एक-दूसरे के उतने ही करीब होते हैं जितना कि वस्त्र शरीर के। विश्वास और निकटता का यह स्तर एक सफल वैवाहिक जीवन के लिए आवश्यक है। पति-पत्नी का रिश्ता ऐसा होना चाहिए कि दोनों एक-दूसरे से अपने गहरे भावों को खुलकर व्यक्त कर सकें और एक-दूसरे को उनकी सभी खामियों और प्रशंसनीय गुणों के साथ स्वीकार कर सकें।

“विवाह उनके शरीर और आत्मा को एक कर देता है। वे परिवार बन जाते हैं।”

बाइबल मत्ती *19:5*

एक प्रेम कहानी की शुरुआत

"जब तक आप अपने प्यार और स्नेह को पूरी तरह से व्यक्त नहीं करते, तब तक आप उसे दूसरों तक नहीं पहुंचा सकते।"

—स्वैट मॉडर्न

हम सभी यह सोचते हुए बड़े हुए हैं कि इस दुनिया में हममें से हर एक के लिए कोई न कोई खास व्यक्ति होता है, जो हमारा जीवनसाथी बनता है। जब हमें कोई ऐसा व्यक्ति मिल जाता है जो हमारा जीवनसाथी लगता है, तो हम उसे आकर्षित करने के लिए तरह-तरह के प्रयास करते हैं। सभी

जीवों में, नर और मादा एक दूसरे को प्रेम और घनिष्ठता के लिए आकर्षित करते हैं। वे कुछ खास विशेषताओं, क्रियाओं और शारीरिक भाषा के माध्यम से एक दूसरे को आकर्षित करने की कोशिश करते हैं।

शारीरिक हावभाव प्रेम निवेदन का एक मूलभूत हिस्सा है, क्योंकि यह हमारी उपलब्धता, आकर्षण, उत्साह, इच्छा और कोमलता को प्रकट और व्यक्त करता है। शारीरिक हावभाव के माध्यम से दिए जाने वाले कुछ संकेत जानबूझकर दिए जाते हैं, जबकि अन्य अनैच्छिक रूप से व्यक्त होते हैं। हम इस शारीरिक हावभाव को कैसे सीखते हैं - यह अभी तक पूरी तरह से ज्ञात नहीं है, लेकिन कुछ शोधों से संकेत मिलता है कि यह क्षमता जन्मजात होती है। यह अभी तक स्पष्ट नहीं है कि हम इन संकेतों को कैसे सीखते हैं, लेकिन अब शोध बताते हैं कि इनमें से कुछ जन्मजात होते हैं।

“जब कोई व्यक्ति विपरीत लिंग के व्यक्ति के संपर्क में आता है, तो उसके शरीर में कुछ परिवर्तन होते हैं। मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं, आंखों के आसपास की सूजन गायब हो जाती है, छाती बाहर की ओर और पेट अंदर की ओर निकल आता है, शरीर की मुद्रा सीधी हो जाती है और व्यक्ति अधिक युवा दिखने लगता है।” - डॉ. अल्बर्ट शेफ़लॉन।

डॉ. अल्बर्ट शेफ़लॉन ने पाया कि, “पुरुष और महिला दोनों का शारीरिक हावभाव आत्मविश्वासपूर्ण, व्यक्तित्व उत्साही और व्यवहार जीवंत था, जो एक साथी के रूप में उनकी क्षमता को दर्शाता था। पुरुष सीधे खड़े होते थे और अपनी छाती को चौड़ा दिखाने के लिए मांसपेशियों को कसते थे, जिससे उनका समग्र रूप अधिक प्रभावशाली और मर्दाना लगे। वहीं, इच्छुक महिलाएं अपने स्तनों को उभारती थीं, अपना सिर झुकाती थीं, अपने बालों से खेलती थीं और समर्पण की भावना को दर्शाने के लिए अपनी कलाई आगे की ओर रखती थीं।”

जीव जगत में भी, प्रत्येक प्रजाति की अपनी एक निश्चित और मान्यता प्राप्त यौन आकर्षण शैली होती है। उदाहरण के लिए, पक्षियों की कई प्रजातियों में, नर पक्षी मादा के सामने मोहक ढंग से चलते हुए विशेष आवाजें निकालते हैं, अपने पंख फैलाते हैं और सूक्ष्म शारीरिक हाव-भाव से अपनी मादा को आकर्षित करने का प्रयास करते हैं, जबकि मादा पक्षी इसमें नगण्य रुचि दिखाती है। हम मनुष्यों में भी ऐसी ही प्रवृत्ति पाई जाती है।

पहल कौन करता है?

विज्ञान भी 'पहली नज़र के प्यार' को सही मानता है, यानी कई जोड़े पहली नज़र में ही एक-दूसरे के प्यार में पड़ जाते हैं। महिलाएं अपनी आंखों, हाव-भाव और चेहरे के भावों से पुरुषों को इशारे देती हैं, जिन पर पुरुष प्रतिक्रिया देते हैं। कोई भी पुरुष जो किसी महिला से बात करने के लिए आगे बढ़ता है, अक्सर महिला के हाव-भाव से मिलने वाले इशारों के जवाब में ही ऐसा करता है। जाहिर है, पुरुष ही पहला कदम उठाते हैं, रुचि का पहला स्पष्ट संकेत देते हैं, महिलाएं कभी पहल नहीं करतीं। इसीलिए आमतौर पर कहा जाता है कि प्यार की ओर पहला कदम पुरुष ही उठाते हैं। फिल्म 'राम तेरी गंगा मैली' का वो गाना याद है? जिसके बोल हैं- "कोई हसीना कदम पहले उठती नहीं..." (सुंदर स्त्री कभी पहल नहीं करती)। इस गाने के गीतकार रविंद्र जैन जन्म से दृष्टिहीन हैं... फिर भी उनके शब्द इतने प्रासंगिक और यथार्थवादी हैं।

पुरुषों को इन सूक्ष्म संकेतों को समझना मुश्किल लगता है। शोध से पता चलता है कि पुरुष अक्सर दोस्ताना व्यवहार और मुस्कान को प्यार या यौन आकर्षण समझ लेते हैं, क्योंकि पुरुष दुनिया को यौन दृष्टि से देखते हैं और उनमें महिलाओं की तुलना में 10 से 20 गुना अधिक टेस्टोस्टेरोन होता है, इसीलिए वे दुनिया को केवल यौन दृष्टि से ही देखते हैं।

सभी प्राणियों में आकर्षण की एक विशेष प्रक्रिया होती है जिसके विशिष्ट चरण होते हैं। एक पुरुष आता है, एक स्त्री को चुनता है और उसे अपने साथ ले जाता है - नहीं! ऐसा नहीं होता। स्त्री और पुरुष आकर्षण के कुछ संकेत, प्रेम और स्नेह या यौन आकर्षण के संकेत साझा करते हैं और धीरे-धीरे एक-दूसरे के करीब आते हैं। जब हम किसी आकर्षक व्यक्ति से मिलते हैं, तो हम मनुष्य इन पाँच चरणों से गुजरते हैं:

पहला चरण

'सम्मोहित कर देने वाली आंखें'

जब महिलाएं किसी संभावित साथी को देखती हैं, तो वे उस व्यक्ति का विश्लेषण करती हैं और अपनी आंखों के माध्यम से सूक्ष्म संकेत भेजती हैं।

वह अपने आस-पास के माहौल पर नज़र डालती है और जिसे वह सबसे ज़्यादा पसंद करती है, उसे पहचान लेती है। वह उस व्यक्ति के उसकी ओर देखने का इंतज़ार करती है, और लगभग पाँच सेकंड तक नज़रें मिलाने के बाद, वह नज़रें हटा लेती है। अब वह आदमी उससे दोबारा नज़रें मिलाने की उम्मीद में वहीं रुका रहता है, वह सचमुच उसके दोबारा देखने का इंतज़ार करता है। आम तौर पर, किसी पुरुष को इशारा समझने के लिए महिलाओं को औसतन तीन बार ऐसा करना पड़ता है। "नज़रें मिलाने की यह प्रक्रिया कई बार दोहराई जाती है, जिससे प्यार की शुरुआत होती है।" यही कारण है कि कहा जाता है - प्यार आँखों के ज़रिए दिल तक पहुँचता है।

दूसरा चरण

मुस्कान

जब कोई महिला पहला चरण सफलतापूर्वक पूरा कर लेती है और उसे यकीन हो जाता है कि पुरुष पर्याप्त रूप से सक्षम है, तो वह दूसरा चरण

शुरू करती है - 'मुस्कुराना'। वह पुरुष को देखकर मुस्कुराती है... एक बार या कई बार। यह मुस्कान अधूरी होती है क्योंकि इसका उद्देश्य पुरुष को उसके पास आने का संकेत देना होता है। यही कारण है कि कहते हैं कि प्यार की शुरुआत एक मुस्कान से होती है।

तीसरा चरण

तैयार होना

जब वह आकर्षण के दूसरे चरण को सफलतापूर्वक पूरा कर लेती है, तो वह 'आकर्षक ढंग से तैयार होने' के तीसरे चरण में प्रवेश करती है। इस चरण में, वह ध्यान आकर्षित करने के लिए अपने बालों से खेलती है, अपनी पोशाक को ठीक करती है, धीरे से अपने होंठों को चाटती है और अपने गहनों को संवारती है।

जब कोई पुरुष किसी महिला को ऐसा करते हुए देखता है, तो वह भी अपने कपड़े ठीक करता है, अपने बालों में हाथ फेरता है, कंधे उचकाता है, अपनी बेल्ट ठीक करता है और अपने आसपास के माहौल पर नजर रखते हुए धीरे से उस महिला की ओर बढ़ता है।

चौथा चरण

बातचीत

जब कोई पुरुष किसी महिला के पास आता है और वे बातचीत शुरू करते हैं, तो आमतौर पर वह सामान्य वाक्यों से बातचीत शुरू करता है जैसे- "क्या मैंने आपको पहले कहीं देखा है? क्या आप अक्सर उस शॉपिंग मॉल में जाती हैं? क्या हम पहले किसी पार्टी में मिले हैं?..." आदि। जब महिला हां में जवाब देती है, तो बातचीत आगे बढ़ती है। पुरुष उसकी तारीफ करते हुए कहता है- "आप बहुत खूबसूरत लग रही हैं" या "यह रंग आप पर बहुत अच्छा लग रहा है" या "आपके बाल बहुत सुंदर हैं" या "आपकी आंखें बहुत आकर्षक हैं"।

पांचवां चरण

स्पर्श

जब बातचीत अच्छी चलती है, तो पुरुष या महिला एक-दूसरे को छूने की कोशिश करते हैं, अक्सर इसमें महिला पहल करती है। महिला बातचीत के दौरान जानबूझकर या अनजाने में पुरुष को छूती है। कंधे या बांहों को छूना बढ़ती हुई आत्मीयता को दर्शाता है।

ये प्रेम संबंध के पाँच सबसे महत्वपूर्ण चरण हैं, जहाँ से प्रेम का बीज अंकुरित होना शुरू होता है। जब एक पुरुष और एक महिला इन पाँच चरणों को समझते हैं और एक-दूसरे के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, तब वे एक दंपत्ति बनते हैं। जो लोग इसे नहीं समझते, उन्हें जीवनसाथी ढूंढने या संबंध बनाने में कठिनाई होती है।

• • •

दिग्दर्शन पुस्तक :

“शारीरिक भाषा” – एलन पीज़,

“शारीरिक भाषा” –हार्वे सेगलर,

“हर कोई क्या कह रहा है” –जो नवारो,

“लोगों का विश्लेषण कैसे करें” – ए. मैककॉय,

“बॉडी लैंग्वेज सीक्रेट्स” – जी. विलियम्स।

प्रेम रसायन या प्रेम हार्मोन

जब कोई आपसे अत्यधिक प्रेम करता है, तो आप सशक्त
महसूस करते हैं और जब आप किसी से अत्यधिक प्रेम करते हैं,
तो आपको साहस मिलता है।

-लाओ त्सू

जब हम प्यार में पड़ते हैं, तो अक्सर हमें शांति का अनुभव होता है। यह

लगभग मदहोश कर देने वाला होता है। सब कुछ सुंदर लगने लगता है, हमारा तनाव गायब हो जाता है, और हम जुनून और दीवानगी के एक नए स्तर पर पहुँच जाते हैं।

लोग कहते हैं कि हम दिल से प्यार करते हैं। किसी खास इंसान को देखकर हमारी धड़कन तेज़ हो जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्यार असल में दिल से नहीं, दिमाग से शुरू होता है? जी हाँ! जब हम किसी को पसंद करने लगते हैं, तो हमारे दिमाग में इतने सारे रसायन निकलते हैं कि यह उत्साह, खुशी, आत्मीयता और शांति जैसी कई भावनाओं का मिश्रण बन जाता है।

अगर किसी को देखकर आपके दिल में एक अजीब सी खुशी और गुदगुदी सी महसूस होती है, तो समझ लीजिए कि आपके दिमाग में रसायनों का एक अनोखा खेल शुरू हो गया है। उस व्यक्ति के बारे में सोचकर आपको खुशी मिलती है। और इस भावना का रहस्य डोपामाइन हार्मोन में छिपा है।

डोपामाइन एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जिसे 'फील गुड हार्मोन' के नाम से भी जाना जाता है। जब भी आप अपने पसंदीदा व्यक्ति के बारे में सोचते हैं, डोपामाइन रिलीज होता है।

आपने शायद ऐसे अनुभव किए होंगे, जब आप अपनी पहली मुलाकात के बारे में सोचते हैं और थोड़ा घबरा जाते हैं, दिल की धड़कन तेज हो जाती है। अगर ऐसा आपके साथ हो रहा है, तो आपको पता होना चाहिए कि यह सब आपके दिमाग का खेल है। किसी भी रोमांटिक रिश्ते की शुरुआत में, जब आप अपने पार्टनर से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो आप घबरा जाते हैं या रोमांच महसूस करते हैं। आपका दिमाग किडनी के ऊपर स्थित एड्रिनल ग्रंथि को संकेत भेजता है। संकेत मिलते ही, एड्रिनालिन, एपिनेफ्रिन और नॉरएपिनेफ्रिन हार्मोन इस उत्तेजना को और बढ़ा देते हैं।

डोपामाइन की तरह, नॉरएपिनेफ्रिन भी एक 'अच्छा महसूस कराने वाला' हार्मोन है, जो प्यार की खूबसूरत भावना को और बढ़ाता है। और आप अपने पार्टनर के प्रति तीव्र आकर्षण और दीवानगी महसूस करने लगते हैं। ये हार्मोन आपके दिमाग का हरी झंडी है कि आप इस रिश्ते को आगे बढ़ाएं। जब आपका दिमाग पहचान लेता है कि आप प्यार में हैं और आप इसे अपने चारों ओर महसूस कर रहे हैं, तो दिमाग का लिम्बिक सिस्टम लगातार डोपामाइन हार्मोन का स्राव शुरू कर देता है। यह हार्मोन प्यार की आपकी इच्छा को और तीव्र कर देता है। अगर आपका पार्टनर आपके साथ नहीं है, तो यह हार्मोन उस व्यक्ति को देखने और मिलने की आपकी इच्छा को और तीव्र कर देता है। जब आप किसी से प्यार करते हैं, तो न तो उनकी कमियां आपको परेशान करती हैं और न ही आप उनमें कोई कमजोरी देखते हैं। यहां तक कि जब कोई दूसरा आपके साथी की खामियां बताता है, तब भी आप उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। टेम्पोरल लोब में एमिग्डला नामक न्यूरॉन्स का एक समूह होता है, जो यह तय करने के लिए जिम्मेदार होता है कि कब और कैसे प्रतिक्रिया देनी है। इसे लिम्बिक सिस्टम का हिस्सा माना जाता है और यह निर्णय लेने, खतरे को पहचानने, झूठ पकड़ने और समझने आदि में मदद करता है। जब कोई व्यक्ति प्यार में होता है, तो एमिग्डला निष्क्रिय हो जाता है, या दूसरे शब्दों में, यह प्रमुख भावनाओं के विपरीत किसी भी बात को समझने से इनकार कर देता है। यही कारण है कि लोग कहते हैं 'प्यार अंधा होता है'। जब आप किसी से इतना जुड़ जाते हैं कि आप अपना पूरा जीवन साथ बिताना चाहते हैं, तो आपका मस्तिष्क ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन जारी करता है, जो दो लोगों को भावनात्मक रूप से जोड़ता है।

ऑक्सीटोसिन को 'प्रेम हार्मोन' भी कहा जाता है। यह हार्मोन मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस नामक भाग में उत्पन्न होता है। यह हार्मोन तब स्रावित

होता है जब दो लोग भावनात्मक रूप से एक-दूसरे के करीब आते हैं। ऑक्सीटोसिन दो लोगों के बीच विश्वास और प्रतिबद्धता को बढ़ावा देता है।

जब प्रेमी हमेशा के लिए एक साथ आते हैं, तो मस्तिष्क का वेंट्रल पैलेडियम सक्रिय हो जाता है। मस्तिष्क का यह भाग ऑक्सीटोसिन और वैसोप्रेसिन से भरपूर होता है। ये दोनों हार्मोन उन्हें प्रेम और गहरे जुड़ाव का एहसास कराते हैं। एड्रेनालाईन और एम्फ़ेटामाइन आनंद और उत्साह की भावनाएँ प्रदान करते हैं। इसके अलावा, एंडोर्फिन हार्मोन भी होते हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं और छोटी-मोटी स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक करते हैं। जब दो लोग चुंबन करते हैं, तो उनके मस्तिष्क एक-दूसरे की लार का तेजी से विश्लेषण करते हैं और उनकी आनुवंशिक अनुकूलता के आधार पर निष्कर्ष पर पहुँचते हैं। महिला का मस्तिष्क पुरुष की प्रतिरक्षा प्रणाली की स्थिति के आधार पर निर्णय लेता है।

यह संपूर्ण सकारात्मक रासायनिक प्रतिक्रिया ही वह कारण है कि प्रेम में रहने वाले लोग प्रेम में न रहने वालों की तुलना में बेहतर स्वास्थ्य रखते हैं और बीमारियों की चपेट में आने की संभावना कम होती है। प्रेम में रहना वास्तव में आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

सिमिन ज़ेकी और एंड्रयू बार्टेला ने उन 11 महिलाओं और 6 पुरुषों के मस्तिष्क का स्कैन किया, जो 6 से 12 महीनों से एक-दूसरे के प्यार में पागल थे। इन सभी पुरुषों और महिलाओं को बारी-बारी से उनके प्रिय और अन्य मित्रों की तस्वीरें दिखाई गईं। यह पाया गया कि अपने प्रिय की तस्वीर देखने के बाद, उनके मस्तिष्क के चार विशिष्ट क्षेत्र सक्रिय हो गए। इनमें से दो क्षेत्र अधिक विकसित सेरेब्रल कॉर्टेक्स में थे। ये थे मेडियल इंसुला, जो प्राकृतिक भावनाओं के लिए जिम्मेदार है, और सिंगलेट का

वह भाग, जो मादक पदार्थों के प्रति प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार है जो आनंद की भावना पैदा करते हैं। अन्य क्षेत्र मुख्य रूप से प्रिमिटिव गैंग्लियन में थे, जो अनुभवों के लाभों को समझने और किसी चीज की लत लगने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

यह शोध स्पष्ट करता है कि प्रेम में व्यक्ति मदहोश और उत्साहित क्यों महसूस करता है, और उसका तनाव और चिंता क्यों गायब हो जाती है।

हमें कौन से गुण आकर्षित करते हैं**?**

हम अक्सर अपने शारीरिक बनावट के विपरीत गुणों की ओर आकर्षित होते हैं। पुरुष कोमल, सुडौल महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं, जबकि वे स्वयं मजबूत और सपाट होते हैं। पुरुष आमतौर पर चौड़े कूल्हों, पतली कमर, लंबी टांगों और भरे हुए स्तनों वाली महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं।

महिलाओं का झुकाव ऐसे पुरुषों की ओर भी होता है जिनकी शारीरिक बनावट उनसे बिल्कुल विपरीत हो, जैसे चौड़े कंधे, सुडौल कूल्हे, गठीली जांघें और कंधे, मजबूत जबड़ा और तीखी नाक। हालांकि, इसके कई अपवाद भी हैं।

महिलाओं को अक्सर 'V' शेप वाले पुरुष पसंद आते हैं, जिनके कंधे चौड़े, बांहें मजबूत और कमर पतली होती है। पहले पुरुषों के लिए ये गुण आकर्षण का केंद्र हुआ करते थे। लगभग सभी महिलाओं को सुडौल कूल्हे वाले पुरुष पसंद आते हैं। एक अध्ययन से पता चला है कि हम उन लोगों की ओर आकर्षित होते हैं जिनकी रुचियां, व्यवहार और दृष्टिकोण हमारे जैसे होते हैं। बाद के अध्ययनों में पाया गया कि ऐसे हालात में प्रेमी लंबे समय तक रिश्ते में रह सकते हैं। हालांकि, बहुत अधिक समानताएं बोरियत का कारण बन सकती हैं। हमें उतनी ही भिन्नता चाहिए जिससे हमारी रुचियां बरकरार रहें और हमारे व्यक्तित्व एक-दूसरे के पूरक हों, न

कि इतनी कि हमारी जीवनशैली में टकराव पैदा हो जाए।

प्यार या जुनून?

लैला-मजनू - इतिहास का एक प्रसिद्ध जोड़ा। उस समय लैला के प्रति मजनू का जुनून इतना प्रसिद्ध था कि लोग उससे मिलने के लिए दूर-दूर से आते थे। मजनू का असली नाम 'कैस' था, जिसका अरबी में अर्थ 'बुद्धिमान' होता है, लेकिन लोगों को उसका जुनून उसके नाम से मेल नहीं खाता था, इसलिए वे उसे 'मजनू-मजनू' कहने लगे। मजनू लैला के ख्यालों में डूबा रहता था। जब भी बोलता, लैला का ही जिक्र करता। वह लैला को देखने के लिए बेसब्री से इंतजार करता था; लैला को देखने की उम्मीद हमेशा उसके दिल में रहती थी। जब बादशाह को मजनू के इस जुनून के बारे में पता चला, तो वह यह जानने के लिए उत्सुक हो गया कि आखिर यह परी कौन है, जिसके लिए मजनू इतना दीवाना हो गया है।

राजा ने लैला को अपने दरबार में बुलाया और उसे अपना घूंघट हटाने को कहा। जब लैला ने अपना घूंघट हटाया, तो राजा ने उसे देखकर कहा, “अज़ दिगर खुबा तै अफ़ज़ो नेस्ती” - “ओह लैला! तुम इतनी खूबसूरत तो नहीं हो, फिर मजनू तुमसे इतना मोहित क्यों है?” उसने उत्तर दिया, “महाराज! मेरी सुंदरता देखने के लिए आपको मजनू की आँखों की ज़रूरत है।”

न्यू जर्सी के रटगर्स विश्वविद्यालय की मनोवैज्ञानिक डॉ. हेलेन फिशर एक शोध कर रही हैं जिसके तहत वे मस्तिष्क की स्कैनिंग के माध्यम से प्रेम के प्रभावों को समझने का प्रयास कर रही हैं। उन्होंने पहले ही तीन प्रकार की भावनाओं की पहचान कर ली है - आकर्षण, लालसा और आसक्ति। प्रत्येक भावना के लिए एक विशिष्ट रसायन होता है, जो किसी के प्रति आकर्षित होने पर प्रतिक्रिया करता है। प्राणीशास्त्र के अनुसार, प्रेम के ये तीनों पहलू प्रजनन की महत्वपूर्ण प्रक्रिया को पूरा करने के लिए विकसित

हुए हैं। गर्भधारण के बाद, यह प्रणाली स्वतः निष्क्रिय हो जाती है और प्रेम की प्रक्रिया रुक जाती है।

पहला चरण आकर्षण है, जो शारीरिक और असीमित आकर्षण को दर्शाता है। फिशर कहते हैं, "वह अवस्था है जब किसी व्यक्ति से संबंधित विचार और यादें बार-बार आपके मन में आती हैं, और आप उस व्यक्ति को अपने दिमाग से निकाल ही नहीं पाते। आपका दिमाग आपके प्रिय के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है और उसकी कमियों को नज़रअंदाज़ कर देता है।"

'ललक' भावी साथी के साथ मिलन और अंतरंगता की तीव्र इच्छा है। यह भावना इतनी प्रबल होती है कि मस्तिष्क ऐसे उत्तेजक हार्मोन स्रावित करता है जो उत्साह और आनंद की भावनाएँ उत्पन्न करते हैं। डोपामाइन शांति का अहसास देता है और फिनाइलेथाइलामाइन उत्तेजना के स्तर को बढ़ाता है। सेरोटोनिन भावनात्मक स्थिरता बनाए रखता है और नॉरिपाइनेफ्रिन साहस की भावना उत्पन्न करता है। ललक अस्थायी होती है; यह अवस्था आमतौर पर 3-12 महीनों तक रहती है, जिसे कई लोग 'प्रेम' समझ लेते हैं। वास्तव में, यह एक प्राकृतिक जैविक प्रणाली है, जो यह सुनिश्चित करती है कि पुरुष और महिला प्रजनन के लिए पर्याप्त समय तक एक साथ रहें।

लेकिन जब चाहत का दौर खत्म होता है और हकीकत का सामना करना पड़ता है, तो या तो एक साथी या दोनों एक-दूसरे को अस्वीकार कर देते हैं, या फिर दंपति तीसरे चरण में प्रवेश करते हैं, जब उनका रिश्ता आपसी स्नेह और समर्थन की नींव पर टिका होता है जो बच्चों को एक टीम के रूप में पालने में मदद करने के लिए काफी लंबा चलता है।

प्यार की शुरुआत आकर्षण से होती है, जो कुछ घंटों, कुछ दिनों या कुछ हफ्तों तक रह सकता है। इसके बाद तड़प का दौर शुरू होता है, जो

लगभग 3-12 महीने तक चल सकता है, और फिर लगाव का दौर आता है। लगभग एक साल बाद, जब हार्मोन का ज़बरदस्त असर समय के साथ कम होने लगता है और हम अपने साथी को वैसे ही देखने लगते हैं जैसे वे हैं, तो चीज़ें बदलने लगती हैं। जो आदतें पहले हमें प्यारी लगती थीं, अब बोझ लगने लगती हैं। पहले वे आपकी हर छोटी-छोटी बात ध्यान से सुनते थे; अब वे छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ जाते हैं। पहले उन्हें आपके बाल रेशमी लगते थे, अब कंघी में बाल उलझे रहने पर वे आपसे झगड़ते हैं।

प्रेम का जुनूनी दौर खत्म होते ही (याद रखें कि प्रेम का जुनूनी दौर आमतौर पर लगभग दो साल तक चलता है), हम वास्तविकता में लौट आते हैं और अपने व्यक्तित्व का लचीलापन खो देते हैं। पति अपनी इच्छाएं व्यक्त करता है, लेकिन उसकी इच्छाएं पत्नी की चाहतों से अलग होती हैं। वह यौन संबंध बनाना चाहता है, लेकिन पत्नी का मन नहीं है; वह थकी हुई है। पत्नी अपने माता-पिता के घर जाना चाहती है, लेकिन पति कहता है कि वह उनके साथ इतना समय बिताना पसंद नहीं करता। पति क्रिकेट देखना चाहता है, लेकिन पत्नी कहती है, 'आप मुझसे ज़्यादा क्रिकेट पसंद करते हैं!' धीरे-धीरे अंतरंगता का भ्रम टूट जाता है और व्यक्तिगत इच्छाएं, भावनाएं और व्यवहारिक तौर-तरीके अपना असर दिखाने लगते हैं। अब वे 'एक' नहीं, बल्कि दो अलग-अलग व्यक्ति हैं। उनके मन में अब तालमेल या एकता नहीं है। उनकी भावनाएं प्रेम की नदी में एक साथ नहीं बह रही हैं। अब वास्तविकता की लहरें दूरियां पैदा करने लगती हैं और वे निराश हो जाते हैं। इस मोड़ पर, या तो वे एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं, अलग हो जाते हैं या तलाक ले लेते हैं, प्यार में पड़ने के एक नए अनुभव की तलाश शुरू कर देते हैं या एक-दूसरे से प्यार करना सीखने के लिए कड़ी मेहनत करना शुरू कर देते हैं - उस तरह का प्यार जिसमें दीवानगी भरे प्यार की स्वर्गीय अनुभूति नहीं होती है।

प्रकृति का उद्देश्य इस हार्मोनल प्रक्रिया के माध्यम से पुरुषों और महिलाओं को एक दूसरे की ओर धकेलना है ताकि वे बिना ज्यादा सोचे-समझे प्रजनन कर सकें।

टेस्टोस्टेरोन के कारण पुरुष इतने उत्तेजित हो जाते हैं कि वे आसानी से प्रेम के आकर्षण चरण में प्रवेश कर जाते हैं। इस प्रेम-प्रसंग के दौरान, उनका टेस्टोस्टेरोन स्तर इतना बढ़ जाता है कि वे परिणामों की परवाह नहीं करते। महिलाओं के मस्तिष्क में, भावना और तर्क के केंद्र आपस में अच्छी तरह जुड़े होते हैं, यही कारण है कि वे टेस्टोस्टेरोन के कारण अपना आपा नहीं खोतीं। यही वजह है कि महिलाओं के लिए यह विश्लेषण करना आसान होता है कि कौन सा पुरुष संभावित साथी हो सकता है और कौन सा नहीं। यही कारण है कि अधिकांश रिश्ते महिलाओं द्वारा समाप्त किए जाते हैं और अधिकांश रिश्ते पुरुषों द्वारा शुरू किए जाते हैं।

महिलाओं का मस्तिष्क इस प्रकार बना होता है कि उनकी दुनिया भावनाओं, संवाद और शब्दों से भरी होती है। जब उन्हें स्नेह, चाहत और सराहना का एहसास होता है, तो वे भली-भांति समझ जाती हैं कि वे प्रेम में हैं। दूसरी ओर, पुरुष अक्सर प्रेम को लेकर भ्रमित रहते हैं; वे आकर्षण, लालसा और प्रेम के भ्रम में आसानी से फंस जाते हैं। टेस्टोस्टेरोन उनके मस्तिष्क के तार्किक भाग को निष्क्रिय कर देता है, और वे निरंतर उत्तेजना की स्थिति में रहते हैं जो अक्सर उनकी सोचने-समझने की क्षमता को धुंधला कर देती है। महिलाएं जानती हैं कि उनके लिए प्रेम कब समाप्त हो गया है। यही कारण है कि अधिकतर मामलों में महिलाएं ही रिश्ते को खत्म करती हैं या उसे संवारती हैं।

हम महत्वपूर्ण हैं। हमारे जीवन का एक उद्देश्य है। हमारे जीवन का एक विशिष्ट लक्ष्य है। हम यह मानना चाहते हैं। लेकिन जब तक कोई हमसे प्रेम का इज़हार नहीं करता, तब तक हम खुद को महत्वपूर्ण नहीं मानते।

जब हमारा जीवनसाथी हम पर समय, ऊर्जा और प्रयास लगाता है, तब हमें एहसास होता है कि हम महत्वपूर्ण हैं। प्रेम के बिना हमारा जीवन महत्व, आत्मसम्मान और सुरक्षा से रहित होगा।

वैवाहिक जीवन में, जब हमें प्यार का एहसास नहीं होता, तो हमारी गलतफहमियां और भी भयावह लगने लगती हैं। हम एक-दूसरे को दुश्मन समझने लगते हैं, जो हमारे रिश्ते के लिए खतरनाक है। हम अपने आत्मसम्मान और महत्व के लिए लड़ते हैं और हमारा वैवाहिक जीवन स्वर्ग के बजाय युद्धक्षेत्र बन जाता है।

प्रेम न तो हर प्रश्न का उत्तर है और न ही हर समस्या का समाधान, लेकिन यह हमें बिना किसी पूर्वाग्रह के अपनी समस्याओं पर चर्चा करने और उनका समाधान खोजने के लिए एक सुरक्षित वातावरण प्रदान कर सकता है। गलतफहमियाँ दूर हो सकती हैं। दो भिन्न स्वभाव के लोग शांतिपूर्वक एक साथ रह सकते हैं, दो शरीरों में एक आत्मा बन सकते हैं। जब दो आत्माएँ शाश्वत मिलन में जुड़ती हैं, तो संसार एक बेहतर स्थान बन जाता है। इसलिए, मानवता के लिए यह बेहतर है कि पति-पत्नी इस 'शाश्वत आध्यात्मिक मिलन' में बंध जाएँ ताकि 'धरती पर स्वर्ग' का सपना साकार हो सके।

पुरुष और महिलाएं एक दूसरे से अलग क्यों हैं?

"पुरुष और महिलाएं एक दूसरे से भिन्न हैं। न तो बेहतर हैं और न ही बदतर, केवल भिन्न हैं।"

- सभी को शांति

पुरुष और स्त्री शारीरिक रूप से भिन्न होते हैं। एक पिता बनने के लिए बना है और दूसरा माता बनने और विकास के लिए संतान उत्पन्न करने

के लिए। एक बलवान और दृढ़ निश्चयी होता है, जबकि दूसरा कोमल। एक मानसिक रूप से मजबूत होता है, जबकि दूसरा अपेक्षाकृत कोमल। पुरुष और स्त्री का विकास अलग-अलग तरीके से हुआ है। पुरुष शिकार करते थे और स्त्री शिकार किए गए जानवर को इकट्ठा करके पकाती थीं। पुरुष अपने परिवार की रक्षा करते थे और स्त्री परिवार का पालन-पोषण करती थीं। परिणामस्वरूप, उनके मन और शरीर का विकास पूरी तरह से अलग तरीके से हुआ है। एक का विकास भोजन और सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए हुआ है, जबकि दूसरे का विकास परिवार के पालन-पोषण को प्राथमिकता देते हुए हुआ है। जन्म से ही हमारा मस्तिष्क एक विशिष्ट तरीके से कार्य करने के लिए तैयार होता है। यह एक तथ्य है कि प्राचीन काल में पुरुष शिकारी थे और स्त्री पालन-पोषण करने वाली थीं, और यह हमारे व्यवहार, विश्वासों, प्राथमिकताओं और सहज प्रवृत्ति में भी परिलक्षित होता है।

हम इंसान इस बात को मानने से इनकार करते हैं कि हम भी एक तरह के जानवर हैं। हमारे शरीर के अंग जानवरों जैसे ही हैं, जैसे मांसपेशियां, हड्डियां, हृदय, अग्न्याशय आदि। शोधकर्ताओं ने पाया है कि मानव शरीर गोरिल्ला से 98.4 प्रतिशत और घोड़े से 97.5 प्रतिशत मिलता-जुलता है। हम जानवरों से केवल अपनी तार्किक क्षमता और रणनीति बनाने की शक्ति के कारण अलग हैं। जानवर केवल अपनी परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया करते हैं, लेकिन हम इंसान परिस्थितियों के अनुसार सोचते और प्रतिक्रिया करते हैं। नाचता हुआ मोर, चूहे का पीछा करती बिल्ली, पैर उठाकर पेशाब करता नर कुत्ता, बोलने वाला तोता और जंगल का अघोषित राजा शेर, ये सब उनकी प्राकृतिक प्रवृत्तियों के कारण हैं, जो उनके व्यवहार को निर्धारित करती हैं।

हम जानवरों के मामले में इस तथ्य को स्वीकार करते हैं कि नर मादाओं

से अलग व्यवहार करते हैं, लेकिन हम मनुष्यों के मामले में इसी तथ्य को स्वीकार करने में विफल रहते हैं।

माता-पिता से विरासत में मिले मूल्य और व्यवहारिक पैटर्न, चाहे अच्छे हों या बुरे, हम उन्हें अन्य जानवरों की तरह ही अपनी अगली पीढ़ी को सौंप देते हैं। इसलिए, आइए सबसे पहले अपने पशुवत स्वभाव को स्वीकार करें और पुरुषों और महिलाओं के बीच संबंधों को बेहतर बनाने की दिशा में एक कदम बढ़ाएं।

20वीं शताब्दी की शुरुआत में यह माना जाता था कि जन्म के समय बच्चे का मस्तिष्क खाली होता है और माता-पिता, शिक्षक और आसपास का वातावरण बच्चे के व्यवहार को आकार देते हैं। लेकिन मस्तिष्क और उसके विकास पर हुए अनेक शोधों के बाद यह पाया गया है कि मस्तिष्क का विकास गर्भधारण के 6-8 सप्ताह के भीतर ही शुरू हो जाता है। हमारे पास अपना स्वयं का 'ऑपरेटिंग सिस्टम' होता है जिसमें अनेक प्रोग्राम भरे होते हैं, इसलिए जन्म के समय हम पूर्व-निर्मित होते हैं, ठीक वैसे ही जैसे कंप्यूटर सॉफ्टवेयर और हार्डवेयर से सुसज्जित होते हैं। हम मनुष्य 46 गुणसूत्रों से बने होते हैं, जो आनुवंशिक निर्माण खंडों की तरह होते हैं, जिनमें से आधे हमें माता से और आधे पिता से मिलते हैं। यदि माता का 23वां गुणसूत्र X है और पिता का 23वां गुणसूत्र भी X है, तो गर्भ में पल रही बच्ची XX होगी। यदि पिता का 23वां गुणसूत्र Y है, तो बच्चा XY होगा। जर्मन वैज्ञानिक डॉ. गुंटर डार्नर उन गिने-चुने वैज्ञानिकों में से एक थे जिन्होंने इस सिद्धांत को बढ़ावा दिया कि बच्चे का लिंग गर्भावस्था के 6-8 हफ्तों के भीतर विकसित हो जाता है। उनके शोध से पता चला कि यदि भ्रूण में XY गुणसूत्र होते हैं, तो उसमें कुछ विशेष ऊतक विकसित होते हैं जो सीधे शरीर को पुरुष हार्मोन टेस्टोस्टेरोन भेजते हैं, जिससे पुरुष अंडकोष बनते हैं और मस्तिष्क पुरुष गुणों और व्यवहारों

के साथ विकसित होना शुरू हो जाता है। पुरुषों और महिलाओं के मस्तिष्क का विकास अलग-अलग गुणों, प्रतिभाओं और कौशलों के साथ होता है। 'शिकारी' होने के नाते, पुरुषों को मस्तिष्क के उन हिस्सों की आवश्यकता होती है जो उन्हें लंबी दूरी की दिशा-निर्देशन, शिकार कौशल और लक्ष्य पर निशाना साधने में मदद करते हैं। उन्हें संचार कौशल, भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता और अन्य कोमल कौशलों की उतनी आवश्यकता नहीं होती जितनी महिलाओं को होती है। दूसरी ओर, महिलाओं को कम दूरी की दिशा-निर्देशन, आसपास पर नजर रखने, एक साथ कई काम करने और प्रभावी संचार कौशल जैसे कौशलों की आवश्यकता होती है। इन व्यक्तिगत आवश्यकताओं के कारण, पुरुषों और महिलाओं के मस्तिष्क के कुछ विशेष हिस्से अधिक विकसित होते हैं।

पेंसिल्वेनिया के एक चिकित्सा केंद्र में, मस्तिष्क शोधकर्ता प्रोफेसर रुबन गार ने पाया कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं के मस्तिष्क में अधिक धूसर तंत्रिका ऊतक होते हैं। यह क्षेत्र गणना के लिए जिम्मेदार है; यही कारण है कि महिलाओं में पुरुषों की तुलना में बेहतर संचार कौशल होते हैं।

लाखों वर्षों के विकास के दौरान पुरुषों और महिलाओं में कुछ मूलभूत और प्रगतिशील परिवर्तन हुए हैं। पुरुष परिवार के लिए भोजन लाते थे और परिवार को खतरों से बचाते थे, जबकि महिलाएं घर और परिवार की देखभाल करती थीं। यही कारण है कि महिलाएं अपने घर को सजाने-संवारने को अपने कार्यस्थल या पति के कार्यस्थल की तुलना में अधिक प्राथमिकता देती हैं। आप खरीदारी के अपने तरीके में भी इन रुझानों को देख सकते हैं।

न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट प्रोफेसर रुबनेगर ने मानव मस्तिष्क का स्कैन और

परीक्षण करके दिखाया कि जब पुरुष आराम करते हैं, तो उनके मस्तिष्क में विद्युत गतिविधि 80% तक कम हो जाती है, जबकि जब महिलाएं ऐसा करती हैं, तो 60% गतिविधि जारी रहती है। इसका अर्थ है कि महिलाएं लगातार अपने परिवेश से जानकारी एकत्र करती हैं और उसका विश्लेषण करती हैं। उनके बच्चों के दोस्त, उनके सपने, आशाएं, प्रेम, छिपे हुए डर, उनके विचार और भावनाएं, एक महिला सब कुछ जानती है... उन्हें अक्सर पता होता है कि उनके दिमाग में क्या चल रहा है। और एक पुरुष को मोटे तौर पर इतना ही पता होता है कि उसके बच्चे घर में रहते हैं।

मस्तिष्क का कौन सा भाग क्या कार्य करता है?

अब मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (एमआरआई) के माध्यम से मस्तिष्क के विभिन्न भागों के कार्यों की पहचान और मानचित्रण करना संभव है। एमआरआई के जरिए हम यह पता लगा सकते हैं कि मस्तिष्क का कौन सा भाग कौन सा विशिष्ट कार्य करता है।

दोनों लिंगों के बीच अंतर पर प्रारंभिक शोध 16वीं शताब्दी के अंत में फ्रांसिस गैल्टन द्वारा किया गया था। उन्होंने पाया कि पुरुष ऊँची आवाज़ों और स्वरों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। उनकी पकड़ मजबूत होती है और वे महिलाओं की तुलना में दर्द के प्रति कम संवेदनशील होते हैं। इसी प्रकार, यह भी पाया गया कि पुरुषों को नीला रंग की तुलना में लाल रंग अधिक आकर्षक लगता है, उनकी शब्दावली व्यापक होती है और वे घरेलू समस्याओं से निपटने के बजाय तकनीकी समस्याओं को हल करना अधिक पसंद करते हैं। महिलाएं सुनते समय बारीकियों पर ध्यान देती हैं, पुरुषों की तुलना में वे अपने आप को व्यक्त करने के लिए अधिक शब्दों का प्रयोग करती हैं, और वे व्यक्तिगत समस्याओं को हल करने और व्यक्तिगत कार्य करने में अधिक रुचि रखती हैं।

अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि लड़कियों के मस्तिष्क का बायां भाग लड़कों की तुलना में तेजी से विकसित होता है, जिसका अर्थ है कि लड़कियां समान उम्र के लड़कों की तुलना में बेहतर तरीके से बोल सकती हैं, संवाद कर सकती हैं, पढ़ सकती हैं और सीख सकती हैं। लड़कियों की तुलना में लड़कों के मस्तिष्क का दायां भाग तेजी से विकसित होता है, यही कारण है कि उनमें बेहतर स्थानीय, तार्किक और बोध क्षमताएं होती हैं। पुरुष गणित, निर्माण, पहेलियाँ और समस्या-समाधान में बेहतर होते हैं।

लॉस एंजिल्स स्थित कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के न्यूरोलॉजिस्ट श्री रोजर ने पुष्टि की है कि महिलाओं के मस्तिष्क में कॉर्पस-कैलोसम पुरुषों के मस्तिष्क की तुलना में बड़ा होता है। महिलाओं के मस्तिष्क के दाएं और बाएं गोलार्ध में 30% अधिक जुड़ाव होता है। उन्होंने यह भी सिद्ध किया है कि पुरुष और महिलाएं किसी विशिष्ट कार्य को करते समय अपने मस्तिष्क के अलग-अलग हिस्सों का उपयोग करते हैं।

एक शोध में यह भी पाया गया है कि महिला हार्मोन, एस्ट्रोजन, तंत्रिका ऊतकों और मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों के बीच संबंध को बढ़ावा देता है।

दुर्भाग्य से, हम ऐसे वातावरण में रह रहे हैं जो इस धारणा को बढ़ावा देता है कि सभी एक समान हैं, जबकि अनेक तथ्य इस बात पर बल देते हैं कि हम स्वाभाविक रूप से भिन्न हैं और हमें अलग-अलग प्राकृतिक क्षमताएँ और रुचियाँ प्राप्त हैं। राजनीतिक रूप से पुरुष और महिलाएँ समान हो सकते हैं, उनके विचार और मत समान रूप से महत्वपूर्ण हैं, लेकिन जैविक रूप से दोनों लिंग भिन्न हैं। पुरुष का मस्तिष्क इस प्रकार निर्मित है कि वह एक समय में केवल एक ही कार्य कर सकता है, क्योंकि मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ गोलार्ध के बीच तंतुओं का जुड़ाव कम होता है और उनका मस्तिष्क अधिक क्रमबद्ध होता है। महिलाएँ अपने मस्तिष्क के

दोनों गोलार्धों का एक साथ उपयोग करती हैं, यही कारण है कि कई बार उन्हें बाएँ और दाएँ में अंतर करना कठिन लगता है, जबकि पुरुष अपने मस्तिष्क के एक गोलार्ध का एक समय में उपयोग करते हैं, इसलिए उन्हें बाएँ और दाएँ में अंतर करना अपेक्षाकृत आसान लगता है।

पुरुषों और महिलाओं के बीच वैचारिक अंतर

"हमारे जीवन में स्थिर और स्थायी सुख के *90%* का आधार प्रेम है।"

- सीएल लुईस।

भले ही सभी विश्वविद्यालय, कॉलेज, स्कूल, शिक्षक, गुरु, प्रशिक्षण केंद्र, माता-पिता और यहां तक कि स्वयं पुरुष और महिलाएं भी मिलकर प्रयास करें, स्त्री स्त्री ही रहेगी और पुरुष पुरुष ही रहेगा। यह मत भूलिए कि हमारी मानसिक संरचना, हमारा शरीर, हमारे रासायनिक संयोजन, हमारे हार्मोन और हमारा निरंतर विकास, पुरुष और स्त्री के बीच के मूलभूत अंतर को हमेशा बनाए रखेंगे। चाहे हम लड़के-लड़कियों को एक समान परवरिश देने का कितना भी प्रयास करें, उनके मस्तिष्क की संरचना में अंतर ही उनकी प्राथमिकताओं और व्यवहार को निर्धारित करेगा।

महिलाओं और पुरुषों में वैचारिक मतभेद स्पष्ट रूप से पाए जाते हैं; मैंने इनमें से कुछ को नीचे सूचीबद्ध किया है:-

महिलाएं रिश्तों को प्राथमिकता देती हैं, जबकि पुरुष प्रभुत्व को प्राथमिकता देते हैं।

जब कोई नई लड़की कक्षा में दाखिला लेती है, तो उसके सहपाठी उसका स्वागत करते हैं, उसका नाम पूछते हैं और उसे समूह में शामिल कर लेते

हैं, लेकिन लड़के ऐसा नहीं करते। वे नए लड़के को तब तक समूह में शामिल नहीं करते जब तक कि वे उसे सक्षम न समझ लें। यदि कोई नया लड़का समूह का नेता बनने की कोशिश करता है, तो उसे कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। संभव है कि समूह में इस नए 'नेता बनने की चाह रखने वाले' के प्रवेश से विवाद उत्पन्न हो जाए और यहाँ तक कि समूह टूटकर एक नया समूह बन जाए। पुरुष हमेशा अच्छे वक्ता, साहसी और मर्दाना पुरुषों को अपने समूह में शामिल करने के लिए उत्सुक रहते हैं; जबकि लड़कियाँ उन सहेलियों के साथ बेहतर तालमेल बिठाती हैं जो अच्छी श्रोता और अधिक सहानुभूतिशील होती हैं।

पुरुष चीजों के दीवाने होते हैं और महिलाएं लोगों को ज्यादा पसंद करती हैं।

अध्ययनों में पाया गया है कि जन्म के तीन महीने के भीतर, लड़कियां परिवार के सदस्यों और अजनबियों की तस्वीरों के बीच अंतर कर सकती हैं, जबकि लड़के खिलौनों के बीच अंतर करने में बेहतर होते हैं।

महिलाओं का मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से लोगों और उनके चेहरों पर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रोग्राम किया गया है, लेकिन पुरुषों का मस्तिष्क वस्तुओं और उनके आकार पर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रोग्राम किया गया है।

जब आप अपने दोस्त के घर जाते हैं, तो आप देखेंगे कि लड़कियाँ आपसे कुछ देर बात करती हैं, लेकिन लड़के तुरंत आपका लाया हुआ उपहार लेकर खेलने में मग्न हो जाते हैं। पाँच पश्चिमी देशों में किए गए एक अध्ययन में, पुरुषों और महिलाओं से पूछा गया कि वे किस तरह का व्यक्ति बनना चाहते हैं। इस प्रश्न के उत्तर में, पुरुषों ने कहा कि वे निडर, प्रतिस्पर्धी, सक्षम, प्रभावशाली, निर्णायक, प्रसिद्ध और व्यावहारिक बनना चाहते हैं। दूसरी ओर, महिलाओं ने स्नेह, दयालुता, करुणा, आकर्षण,

मित्रता और समर्पण को उन गुणों के रूप में चुना जिन्हें वे एक व्यक्ति के रूप में अपनाना चाहती हैं। महिलाओं ने 'दूसरों के लिए हमेशा मौजूद रहना' और 'दिलचस्प लोगों से मिलना' को अपनी प्राथमिकताओं की सूची में सबसे ऊपर रखा, जबकि पुरुषों ने प्रतिष्ठा, शक्ति, भौतिक वस्तुओं और स्वामित्व को महत्वपूर्ण माना।

पुरुष प्रतिस्पर्धी होते हैं और महिलाएं सहायक होती हैं।

प्रतियोगिता, खेल, राजनीति और नेतृत्व के क्षेत्र में पुरुष ही आगे रहते हैं; पुरुष प्रतिस्पर्धा और संघर्ष करते हैं। पुरुषों के किसी भी समूह में एक पदानुक्रम होता है - एक समूह नेता होता है और अन्य सदस्य अपनी-अपनी स्थिति सुनिश्चित करने के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं। पुरुष इतने प्रतिस्पर्धी होते हैं कि सफलता के शिखर तक पहुँचने के लिए वे किसी भी चीज़ या किसी भी व्यक्ति का बलिदान कर देते हैं। इतिहास ऐसे उदाहरणों से भरा पड़ा है जहाँ पुरुषों ने सिंहासन और सत्ता के लिए रक्तपात किया है। उन्होंने अपने सगे भाइयों और रिश्तेदारों को भी नहीं बख्शा। लड़कियाँ और महिलाएँ समूह में काम करने के लिए अभ्यस्त होती हैं; वे इतनी प्रतिस्पर्धी नहीं होतीं; उनका कोई नेता नहीं होता; जब वे किसी विषय पर बात करती हैं, तो वह एक चर्चा मात्र होती है। वे पुरुषों की तरह किसी नेता को नियुक्त नहीं करतीं। लड़कियाँ या महिलाएँ समूह के प्रभावशाली सदस्यों को दरकिनार कर देती हैं और प्रभावशाली महिला को 'अहंकारी' या 'घमंडी' कहकर आलोचना करती हैं। महिलाएँ संवाद कला का उपयोग करके संबंध बनाती हैं और सहयोग प्रदान करती हैं; यही कारण है कि वे आसानी से अन्य महिलाओं से संवाद करती हैं और मित्रता करती हैं; वे किसी भी विषय पर दिल खोलकर बातें कर सकती हैं... बच्चे, परिवार या यहाँ तक कि अंतरंग प्रसंग भी। वहीं पुरुष या तो अपने जीवन के विशेष व्यक्तियों से ही खुलकर बात करते हैं या बिल्कुल

भी नहीं।

पुरुष बहादुर दिखना चाहते हैं और महिलाएं भावुक दिखना चाहती हैं।

शिकारी के रूप में पुरुषों के विकास ने उन्हें हमेशा बहादुर और शक्तिशाली दिखने के लिए प्रेरित किया है। संकट के समय, पुरुष अपनी भावनाओं को दबाने की प्रवृत्ति रखते हैं; यह उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति है। हमारे समाज में इस प्रवृत्ति को 'पुरुषों को दर्द महसूस नहीं होता', 'तुम मर्द हो! रोओ मत!', 'लड़की की तरह मत रोओ!', 'हिम्मत रखो! मर्द बनो!' जैसे संवादों द्वारा और भी बल दिया जाता है। पुरुषों के अनुसार, भावनाओं और कमजोरी को व्यक्त करना कमजोरी की निशानी है।

एक महिला को इस तरह से बनाया गया है कि उसमें अपने परिवार की देखभाल करने के लिए आवश्यक गुण होते हैं, जैसे दयालुता, विश्वास, सहयोग, संवेदनशीलता, अभिव्यंजकता, कोमलता... वह जानती है कि नियंत्रण रखना हमेशा आवश्यक नहीं होता है।

जब कोई महिला तनावग्रस्त या भावुक होती है, तो वह अक्सर रोकर इसे व्यक्त करती है; वह प्यार, ध्यान और देखभाल चाहती है। लेकिन पुरुष अपनी प्राथमिकताओं के अनुसार व्यवहार करता है, क्योंकि वह महिला की इस स्थिति को समस्या का समाधान ढूंढने का संकेत समझता है। उसे सांत्वना देने के बजाय, पुरुष उसे सलाह देना शुरू कर देता है, उससे तार्किक प्रश्न पूछता है, विस्तार से पूछताछ करता है और कहता है कि चिंता न करो, यह कोई बड़ी बात नहीं है। महिलाओं के लिए, भावनाओं को व्यक्त करना संचार का एक तरीका है; एक बार व्यक्त करने के बाद, वह उस भावना से उबर जाती है और आगे बढ़ जाती है, लेकिन पुरुष समस्या के समाधान का भार अपने कंधों पर ले लेता है और जब वह समाधान नहीं ढूंढ पाता, तो खुद को 'असफल' मानता है। यही कारण है कि जब महिलाएं भावुक होती हैं तो पुरुष तनावग्रस्त या परेशान हो जाते

हैं।

पुरुष समस्या का समाधान करना चाहते हैं, जबकि सभी महिलाओं को समर्थन और सहानुभूति की आवश्यकता है।

पुरुष का मस्तिष्क तार्किक और समस्या-समाधान करने वाला होता है। पुरुष स्वयं ही अपनी समस्याओं का समाधान करने के लिए प्रेरित होता है या किसी अन्य व्यक्ति को समस्या का समाधान करने के लिए प्रेरित/आदेश देता है। संक्षेप में, पुरुष 'समस्या-समाधान मशीन' हैं। जब कोई महिला अपनी समस्याएँ बता रही होती है, तो पुरुष उसे कई बार रोककर समाधान सुझाता है। वह ऐसा करने से खुद को रोक नहीं पाता क्योंकि उसका मस्तिष्क इसी तरह से प्रोग्राम किया गया है। उसे लगता है कि समाधान मिलने के बाद महिला को अच्छा लगेगा, लेकिन महिला को केवल बात करनी होती है और इसलिए वह सुझाए गए समाधान को अनदेखा कर देती है, जिससे पुरुष को असफलता का एहसास होता है और उसे लगता है कि महिला अपनी समस्याओं के लिए उसे ही दोषी ठहरा रही है। महिलाओं को समाधान की आवश्यकता नहीं होती, वे केवल बात करना और अपनी बात सुनाना चाहती हैं।

हार्मोन गेम

"क्या हम आदर्श प्रेमी की तलाश में अपना समय बर्बाद कर रहे हैं, बजाय इसके कि हम आदर्श प्रेम का सृजन करें?"

—टॉम रॉबिन्स

प्रेम में डूबे लोगों को हार्मोनों के कारण जीवंत अनुभव होते हैं; ये खुशी के हार्मोन होते हैं जो उनके दिल, दिमाग और मस्तिष्क को नई ऊर्जा से भर देते हैं। प्रेम आपको पूरी तरह से बदल देता है। आप अपने जीवन में व्यस्त थे, तभी एक दिन आप प्रेम में पड़ गए... और अब आप पहले जैसे नहीं

रहे! आपके विचार, आपकी अभिव्यक्ति, आपका स्वास्थ्य, सब कुछ बदल जाता है। आपकी धड़कन, सोने का तरीका, आपके हंसने का तरीका, आपके चलने का तरीका, सब कुछ नया हो जाता है।

हार्मोन हमारे शरीर के रासायनिक संदेशवाहक होते हैं, जो शरीर के तरल पदार्थों के माध्यम से शरीर के एक भाग से दूसरे भाग तक यात्रा करते हैं और विशिष्ट कार्यों को पूरा करने के लिए निर्देश देते हैं। वर्षों से यह माना जाता था कि हार्मोन केवल हमारे शरीर को प्रभावित करते हैं और मन और विचारों पर उनका कोई प्रभाव नहीं होता। लेकिन शोध अध्ययनों ने यह सिद्ध कर दिया है कि हार्मोन हमारे मन और विचारों को भी नियंत्रित करते हैं।

पुरुषों और महिलाओं में हार्मोन का स्तर अलग-अलग होता है। कुछ विशेष हार्मोन पुरुषों में मर्दाना गुणों को बढ़ावा देते हैं, जबकि कुछ अन्य हार्मोन महिलाओं में स्त्रीत्व गुणों को बढ़ाते हैं। टेस्टोस्टेरोन दाढ़ी, मूंछ, लंबा और चौड़ा कद, मांसल शरीर, ताकत, बहादुरी, आक्रामकता आदि जैसे मर्दाना लक्षणों के लिए जिम्मेदार होता है। टेस्टोस्टेरोन के कारण पुरुषों में वसा और प्रोटीन का अनुपात क्रमशः 15% और 45% होता है। एस्ट्रोजन एक महिला हार्मोन है, जो महिलाओं में अधिक मात्रा में पाया जाता है। एस्ट्रोजन स्त्रीत्व गुणों, संतुष्टि और शांति की भावना, और परिवार के पालन-पोषण की प्रेरणा के लिए जिम्मेदार है। एस्ट्रोजन के कारण, महिला शरीर में वसा और प्रोटीन का अनुपात 26% से 20% होता है। यह अतिरिक्त वसा स्तनपान के लिए अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करती है और भोजन की अपर्याप्त उपलब्धता की स्थिति में सुरक्षा प्रदान करती है। जैसे ही महिला किसी बच्चे को देखती है, उसके शरीर में प्रोजेस्टेरोन का स्तर बढ़ जाता है। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जैसे ही महिला किसी मुलायम शिशु के आकार के खिलौने को छूती या

देखती है, उसके शरीर में प्रोजेस्टेरोन स्रावित होता है। यही कारण है कि महिलाएं/लड़कियां टेडी बियर और शिशु के आकार के खिलौनों को पसंद करती हैं। पुरुषों में प्रोजेस्टेरोन का स्तर कम होता है, इसलिए वे टेडी बियर और मुलायम वस्तुओं के प्रति महिलाओं के प्रेम को नहीं समझ सकते।

50 वर्ष की आयु के बाद पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर घटने लगता है और इसी कारण समय और उम्र के साथ उनकी आक्रामकता भी कम हो जाती है। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ जाता है जबकि एस्ट्रोजन का स्तर घट जाता है, जिसके परिणामस्वरूप रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं के स्त्रीत्व गुण क्षीण होने लगते हैं और उनके व्यक्तित्व में पुरुषत्व गुण, जैसे कठोर आवाज और आक्रामक रवैया, प्रकट होने लगते हैं।

टेस्टोस्टेरोन प्रतिस्पर्धा, सफलता और उपलब्धि की भावना को बढ़ावा देता है। यही कारण है कि खेलकूद, प्रतियोगिताओं, अपराध और युद्धों में अधिक पुरुष भाग लेते हैं और इन क्षेत्रों में उनका एकाधिकार है।

जॉर्जिया स्टेट यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर जेम्स डैब्स ने व्यापारिक नेताओं, राजनेताओं, खिलाड़ियों, पुजारियों और कैदियों के लार के नमूने एकत्र किए। इन नमूनों की जांच करने पर उन्होंने पाया कि हर क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करने वाले पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर असंतोषजनक प्रदर्शन करने वाले पुरुषों की तुलना में अधिक था। पुजारियों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम पाया गया, जो कम प्रभुत्व और यौन गतिविधि की कमी को दर्शाता है। उन्होंने यह भी पाया कि कानून और बिक्री के क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करने वाली महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन का स्तर सामान्य महिलाओं की तुलना में अधिक था। इसके अलावा, उन्होंने यह भी दिखाया कि टेस्टोस्टेरोन न केवल सफलता की संभावनाओं को बढ़ाता है बल्कि शरीर

में अधिक टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन को भी बढ़ावा देता है।
टेस्टोस्टेरोन ही वह कारण है जिसके चलते मानव इतिहास में पुरुषों का वर्चस्व रहा है। यह भी सर्वथा सत्य है कि भविष्य में भी उच्च टेस्टोस्टेरोन स्तर वाले पुरुष ही मानव जाति पर प्रभुत्व स्थापित करेंगे, और केवल वही महिलाएं पुरुष-प्रधान क्षेत्रों में सफल हो पाएंगी जिनका टेस्टोस्टेरोन स्तर उच्च होगा।
आजकल हमारे जीवन में शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गई हैं जबकि मानसिक गतिविधियाँ काफी बढ़ गई हैं। दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण पुरुषों के शरीर में टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे उनमें आक्रामकता और तनाव बढ़ता है, जो उनके पारिवारिक जीवन को बुरी तरह प्रभावित करता है। साथ ही, यह उनमें आपराधिक और हिंसक प्रवृत्तियों को भी बढ़ावा देता है।
आजकल महिलाएं पुरुषों के काम कर रही हैं। वे गृहिणी होने के साथ-साथ कामकाजी महिलाएं भी हैं, जिसका असर उनके स्त्रीत्व पर पड़ रहा है। उनमें एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का स्तर घट रहा है, जिसके कारण वे अधिक से अधिक पुरुषोचित और आक्रामक होती जा रही हैं और उनके स्त्रीत्व गुण लुप्त होते जा रहे हैं। हम सभी को पुरुषों और महिलाओं में हो रहे इन हार्मोनल परिवर्तनों के प्रति जागरूक रहना चाहिए, क्योंकि यह दर्शाता है कि हम आंतरिक रूप से बदल रहे हैं, और इसलिए हमें बाहरी रूप से भी आवश्यक बदलाव करने होंगे, ताकि रिश्तों में सामंजस्य बना रहे। ध्यान रहे कि ये हार्मोनल परिवर्तन पुरुष-महिला संबंधों को काफी हद तक बिगाड़ देंगे।

पुरुषों और महिलाओं के लिए सेक्स का क्या अर्थ है?

“प्रेम एक ऐसा पक्षी है जिसे स्वतंत्र रहना पसंद है... उसे बढ़ने और फैलने के लिए पूरा आकाश चाहिए।”

—ओशो

हाइपोथैलेमस मानव शरीर का यौन केंद्र है। मस्तिष्क का यह भाग भावनाओं, रक्तचाप और हृदय गति को नियंत्रित करता है। यह स्ट्रॉबेरी के आकार का अंग है जिसका वजन लगभग 4-5 ग्राम होता है। पुरुषों का हाइपोथैलेमस महिलाओं के हाइपोथैलेमस से बड़ा होता है। टेस्टोस्टेरोन हार्मोन इसी अंग - हाइपोथैलेमस - के माध्यम से यौन इच्छा को बढ़ाता है। चूंकि पुरुषों में महिलाओं की तुलना में 10-20 गुना अधिक टेस्टोस्टेरोन होता है, इसलिए उनका हाइपोथैलेमस भी आकार में बड़ा होता है और इसीलिए उनकी यौन इच्छा महिलाओं की तुलना में कहीं अधिक होती है। यही कारण है कि पुरुष किसी भी समय और किसी भी स्थान पर यौन इच्छा कर सकते हैं।

पुरुषों में तीव्र यौन इच्छा का एक कारण मानव जाति को आगे बढ़ाने की जैविक प्रवृत्ति भी है। इसके लिए यह आवश्यक है कि पुरुष की यौन इच्छा सक्रिय रूप से केंद्रित हो, ताकि वह किसी भी परिस्थिति में यौन संबंध बना सके।

प्रागैतिहासिक काल में, पुरुषों को दुश्मन या जंगली जानवर से बचने के लिए जल्द से जल्द वीर्यपात करना आवश्यक होता था। महिलाओं में हाइपोथैलेमस का आकार पुरुषों की तुलना में छोटा होता है और टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का स्तर भी कम होता है। यही कारण है कि महिलाओं में यौन इच्छा पुरुषों की तुलना में कम होती है और वे कम आक्रामक होती हैं। गर्भावस्था के नौ महीनों के दौरान, महिलाओं की शारीरिक गतिविधि अक्सर सीमित हो जाती है और उनका अधिकांश समय बच्चे की देखभाल में व्यतीत होता है, जब तक कि वह 7 वर्ष का नहीं हो

जाता। यही कारण है कि महिलाएं जीवन साथी में एक ऐसे संभावित पिता की तलाश करती हैं जो उन्हें भोजन, आश्रय और सुरक्षा प्रदान कर सके। महिला का मन ऐसे पुरुष की तलाश करता है जो बच्चे की देखभाल कर सके और दीर्घकालिक रूप से प्रतिबद्ध रह सके।

किंसे विश्वविद्यालय में किए गए एक शोध में पाया गया कि 38% पुरुष हर 30 मिनट में सेक्स के बारे में सोचते हैं, जबकि केवल 11% महिलाएं ही ऐसा करती हैं। इस अंतर का मुख्य कारण पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का उच्च स्तर है, जो उन्हें हमेशा संभोग के लिए तैयार रखता है।

लेकिन युवावस्था के बाद, पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर घटने के कारण यौन इच्छा कम होने लगती है, जबकि महिलाओं में उम्र के साथ यौन इच्छा बढ़ती है और 36-38 वर्ष की आयु में चरम पर पहुंच जाती है। पुरुषों में यौन इच्छा 17-19 वर्ष की आयु के दौरान चरम पर होती है। सूर्योदय के समय पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर दिन के अन्य समय की तुलना में दोगुना होता है; पुरुषों को दिन में पांच से सात बार टेस्टोस्टेरोन की लहरें महसूस होती हैं।

अमेरिकन डेमोग्राफिक्स जर्नल के शोध विशेषज्ञों के एक समूह ने 1997 में 10,000 वयस्कों के एक सर्वेक्षण के परिणाम प्रकाशित किए, जिसमें यौन इच्छा और बुद्धि के बीच संबंध दिखाया गया। यह पाया गया कि आप जितने बुद्धिमान होते हैं, आपकी यौन इच्छा उतनी ही कम होती है। स्नातकोत्तर की डिग्री प्राप्त बुद्धिजीवी एक वर्ष में 52 बार यौन संबंध बनाते हैं, जबकि सामान्य स्नातक 61 बार और स्कूल छोड़ने वाले 69 बार यौन संबंध बनाते हैं। 9 से 5 की नौकरी करने वाले पुरुष एक वर्ष में 48 बार यौन संबंध बनाते हैं, जबकि 60 घंटे से अधिक काम करने वाले पुरुष 82 बार यौन संबंध बनाते हैं। इससे पता चलता है कि उनमें टेस्टोस्टेरोन का उच्च स्तर उनकी कार्य क्षमता के साथ-साथ यौन इच्छा

को भी बढ़ाता है। जैज़ संगीत पसंद करने वाले लोगों की यौन इच्छा पॉप संगीत पसंद करने वालों की तुलना में लगभग 34% अधिक होती है, जबकि शास्त्रीय संगीत पसंद करने वालों की यौन इच्छा सबसे कम होती है। यौन संबंध स्वास्थ्य के लिए अच्छा है... पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए। सेक्स से टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ता है, जिससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। सेक्स के दौरान एंडोर्फिन हार्मोन निकलते हैं, जो प्राकृतिक दर्द निवारक होते हैं। हफ्ते में औसतन तीन बार सेक्स करने से लगभग 35,000 किलो जूल ऊर्जा खर्च होती है, जो एक साल में 130 किलोमीटर दौड़ने से खर्च होने वाली कैलोरी के बराबर है। चरम सुख से ठीक पहले डीहाइड्रोएपीएंड्रोस्टेरोन (DHEA) हार्मोन निकलता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, ट्यूमर को कम करता है, हड्डियों को मजबूत बनाता है और तनाव कम करता है। महिलाओं में सेक्स के दौरान ऑक्सीटोसिन और एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है, जो हड्डियों और धमनियों के लिए अमृत के समान है। यह तनाव को काफी हद तक कम करता है।

पुरुष जो देखते हैं उससे उत्तेजित होते हैं और महिलाएं जो सुनती हैं उससे। पुरुषों का मस्तिष्क महिलाओं के शारीरिक बनावट को पहले नोटिस करने के लिए बना है, यही कारण है कि पुरुष कामुक तस्वीरों और फिल्मों से इतने प्रभावित होते हैं। इसके ठीक विपरीत, महिलाएं संवेदनशील होती हैं और मीठे शब्दों और तारीफों से उत्तेजित होती हैं। यही कारण है कि लगभग सभी आयु वर्ग के पुरुष पोर्न वीडियो और तस्वीरों के दीवाने होते हैं, जबकि लगभग सभी आयु वर्ग की महिलाएं और लड़कियां मधुर रोमांटिक संगीत की शौकीन होती हैं। पुरुषों की प्रगतिशील भूमिका यह है कि वे अपनी वंश परंपरा को आगे बढ़ाने की चाह रखते हैं। जब कोई पुरुष किसी आकर्षक और सेक्सी महिला को

देखता है, तो वह उसके व्यक्तित्व और मूल्यों के बारे में नहीं सोचता, न ही उसकी बुद्धि या पाक कला के बारे में। वह केवल उसके शरीर की बनावट और शारीरिक विशेषताओं पर ध्यान देता है। यही कारण है कि जब वह किसी ऐसी महिला को देखता है जो उसके बच्चे की मां बनने के योग्य लगती है, तो वह उसे मंत्रमुग्ध होकर देखता रह जाता है।

15000 पुरुषों और महिलाओं पर किए गए एक सर्वेक्षण के परिणामों से पता चला कि पुरुष और महिलाएं एक-दूसरे में दीर्घकालिक यौन साथी के रूप में क्या तलाशते हैं।

महिलाएं पुरुषों में क्या देखती हैं? प्राथमिकता के क्रम में:

•व्यक्तित्व
•हास्यवृत्ति
•संवेदनशीलता
•बुद्धि
•अच्छा शारीरिक गठन

पुरुषों का मानना है कि महिलाएं पुरुषों में निम्नलिखित चीजें तलाशती हैं:

•व्यक्तित्व
•अच्छा शारीरिक गठन
•हास्यवृत्ति
•संवेदनशीलता
•एक सुंदर चेहरा

इससे पता चलता है कि महिलाएं पुरुषों में वांछनीय गुणों की सूची में व्यक्तित्व को सबसे ऊपर रखती हैं, जबकि सुगठित शरीर उनकी प्राथमिकता सूची में पांचवें स्थान पर है। पुरुषों का मानना है कि अच्छे व्यक्तित्व के बाद महिलाएं पुरुषों में सुगठित शरीर को पसंद करती हैं, और फिर हास्यबोध को। यही कारण है कि पुरुष अपने व्यक्तित्व और

सुगठित शरीर का प्रदर्शन करने में कोई कसर नहीं छोड़ते।

सर्वेक्षण के परिणामों के अनुसार, पुरुष अपने दीर्घकालिक यौन साथी में क्या तलाशते हैं और महिलाएं पुरुषों में क्या वांछनीय मानती हैं (गलतफहमी)?

पुरुष महिलाओं में क्या खोजते हैं? - वरीयता क्रम में

•व्यक्तित्व

•सुंदरता

•बुद्धि

•हास्यवृत्ति

•अच्छा शारीरिक गठन

महिलाओं को लगता है कि पुरुष किसी महिला में सुंदरता, सुडौल शरीर, स्तन और कूल्हे देखते हैं, इसीलिए वे मेकअप करना, स्तनों को उभारना, छाती पर कपड़ों को ठीक करना और कूल्हों को आकर्षक दिखाने के लिए टाइट जींस/सलवार-सूट और ऊंची हील पहनना पसंद करती हैं। लेकिन पुरुषों के लिए महिलाओं में सबसे वांछनीय गुण व्यक्तित्व होता है, उसके बाद सुंदरता और फिर बुद्धि।

अधिकांश नर स्तनधारियों की तरह, पुरुषों का मस्तिष्क भी इस प्रकार बना होता है कि वे यौन साथी की तलाश करते हैं और अनेक महिलाओं के साथ यौन संबंध बनाने की इच्छा रखते हैं। सदियों से, बहुविवाह विश्व भर की हर संस्कृति का हिस्सा रहा है। लेकिन 1960 के दशक के बाद, समाज ने एकविवाह की अवधारणा को अपनाना शुरू कर दिया। यह एक जैविक तथ्य है कि पुरुष अधिक महिलाओं के साथ यौन संबंध बनाना चाहते हैं, लेकिन यदि उन्हें एकविवाह संबंध में कुछ नया और रोमांचक मिलता है, तो वे इसे पसंद करते हैं। यही कारण है कि पुरुष ऑनलाइन स्टोर से आकर्षक इनरवियर खरीदते हैं। ऑनलाइन स्टोर के लोग जानते

हैं कि पुरुष ज्यादातर चमकीले रंग के ऐसे इनरवियर खरीदते हैं जिन्हें आकर्षक मॉडल ने पहना हो। पुरुष अपनी पत्नियों को वे इनरवियर पहनाते हैं और उन्हें उस मॉडल के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करते हैं, जिससे उनके यौन संबंध में जोश आता है। कई महिलाएं पुरुषों पर आकर्षक इनरवियर के प्रभाव को समझती हैं। एक अमेरिकी सर्वेक्षण से पता चलता है कि चमकीले रंग के इनरवियर पहनने वाली महिलाओं के साथी सादे सफेद रंग के इनरवियर पहनने वाली महिलाओं की तुलना में अधिक वफादार होते हैं। इसका कारण यह है कि यह तरीका पुरुषों की एकविवाह संबंध में विविधता की आवश्यकता को पूरा करने में मदद करता है।

रिश्ते में प्यार को बरकरार रखने के लिए महिलाओं को चमकीले और आकर्षक रंगों का प्रयोग करना चाहिए, अलग-अलग तरह के कपड़े पहनने चाहिए, चाहे वो साड़ी हो, सूट हो, पंजाबी हो, दक्षिण भारतीय हो आदि। अलग-अलग हेयरस्टाइल अपनाने से भी व्यक्तित्व में ताजगी आएगी और पुरुषों की विविधता की चाहत पूरी होगी। महिलाएं लिपस्टिक, काजल और परफ्यूम के साथ भी प्रयोग कर सकती हैं, यहां तक कि छोटे-मोटे बदलाव भी रिश्ते में नए जोश की लहर पैदा कर सकते हैं। मानव जाति के विकास के समय से ही महिलाएं चौड़े कंधों, सुडौल भुजाओं और लंबे कद वाले पुरुषों को पसंद करती आई हैं, ये सभी गुण एक शिकारी पुरुष के होते हैं, जो परिवार के लिए भोजन लाता था और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करता था। इसके अलावा, महिलाएं देखभाल करने वाले, मृदुभाषी, मधुर और रोमांटिक पुरुषों की भी चाह रखती हैं। पहले बताए गए गुण मर्दाना हैं और बाद में बताए गए गुण स्त्रीत्व से संबंधित हैं।

पुरुष का जैविक विकास विकास संबंधी समस्याओं को हल करने, शत्रुओं

से लड़ने और परिवार की रक्षा करने के लिए हुआ है। इस विकास की एक कमी यह है कि पुरुष भावनाओं को समझने में कमजोर होते हैं, वे थोड़े कम संवेदनशील होते हैं। पुरुषों को महिलाओं को प्यार करने और उन्हें प्रसन्न करने के कौशल को निखारने की आवश्यकता है, जिसके लिए उन्हें सीखने के लिए तत्पर रहना चाहिए। अंतरंगता की इच्छा जगाने के लिए, पुरुषों को महिलाओं को यह विश्वास दिलाना चाहिए कि वे उनसे प्यार करते हैं और उन्हें दिल से चाहते हैं, और वे उनके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। यह एक तथ्य है जिसे पुरुषों को जानना चाहिए कि महिलाओं को यौन अंतरंगता शुरू करने के लिए भावनाओं की आवश्यकता होती है।

पुरुषों और महिलाओं की यौन प्राथमिकताएँ पूरी तरह से भिन्न होती हैं। प्राकृतिक जैविक नियम के आगे वे कुछ नहीं कर सकते, वे इस मामले में असहाय हैं। याद रखें, 'पुरुष और महिलाएँ एक-दूसरे के विपरीत ध्रुव हैं, इसीलिए वे एक-दूसरे के प्रति आकर्षित होते हैं।'

पुरुषों और महिलाओं के लिए सेक्स कितना महत्वपूर्ण है?

“हर सच्चा क्रांतिकारी तीव्र प्रेम से प्रेरित होता है।”

—चे ग्वेरा

एक सजीव प्राणी होने के नाते, मनुष्य में संतान उत्पन्न करने की प्रबल इच्छा होती है। वे अपनी संतान को फैलाकर अनंत काल तक इस संसार में अपनी उपस्थिति दर्ज कराना चाहते हैं। संतान प्राप्ति की यही इच्छा यौन इच्छा को प्रेरित करती है। हालांकि, पुरुषों और महिलाओं की यौन इच्छा के प्रति अलग-अलग भावनाएँ होती हैं।

अगर आप ध्यान देंगे तो पाएंगे कि पुरुषों और महिलाओं के बीच होने

वाली सभी बातचीत का मकसद एक-दूसरे को यौन रूप से आकर्षित करना होता है। हम हमेशा एक साथी की तलाश में रहते हैं। चाहे महिलाएं अपनी सुंदरता का प्रदर्शन करें या पुरुष अपनी सफलता का... इन सबका उद्देश्य अपने साथी को आकर्षित करना होता है।

पुरुषों के लिए सेक्स भोजन के समान है, जबकि महिलाओं के लिए यह भोजन का एक हिस्सा मात्र है। पुरुषों को सेक्स का लालच देकर उनसे लगभग कुछ भी करवाया जा सकता है, लेकिन महिलाओं का पुरुषों को सेक्स के लिए प्रलोभित करना मूर्खता है। पुरुषों ने सेक्स के लिए सिंहासन, पद, संपत्ति और प्रतिष्ठा खो दी है, लेकिन महिलाओं में ऐसे उदाहरण दुर्लभ हैं। पुरुष अधिकांश समय सेक्स के बारे में सोचते हैं, जबकि महिलाएं कभी-कभार ही इसके बारे में सोचती हैं। पुरुषों ने सुंदर महिलाओं को पाने के लिए युद्ध लड़े हैं, अपनी जान गंवाई है, लेकिन महिलाओं ने कभी किसी सुंदर पुरुष को पाने के लिए युद्ध नहीं लड़ा और न ही अपनी जान गंवाई है।

इसका कारण यह है कि पुरुषों पर स्त्री में शुक्राणु डालने का जैविक दबाव होता है, जबकि महिलाओं को नौ महीने तक अपने गर्भ में शुक्राणुओं का पोषण करना होता है और फिर लगभग 15 वर्षों तक उस बच्चे की देखभाल करनी होती है, इसलिए उनकी यौन इच्छा इतनी तीव्र नहीं होती। वे तभी यौन संबंध बनाने के लिए तैयार होती हैं जब उन्हें यह आश्वासन मिल जाता है कि भावी पिता उनकी और उनके बच्चों की रक्षा और देखभाल करने में सक्षम है। यह भी सच है कि गर्भनिरोधक गोलियों की उपलब्धता और गर्भपात के चलन के कारण आजकल महिलाएं यौन संबंध बनाने का जोखिम उठाने लगी हैं और वे अपनी पसंद के पुरुष के साथ यौन संबंध बनाने के लिए उत्सुक हो सकती हैं। लेकिन फिर भी यह उत्सुकता पुरुषों की यौन इच्छा के मुकाबले कुछ भी नहीं है। जब कोई

महिला अंतरंग होने के लिए सहमत होती है, तो उसकी सुरक्षा उसकी प्राथमिकता होती है, वह यौन संबंध के लिए अपनी सामाजिक/आर्थिक सुरक्षा को जोखिम में नहीं डालेगी।

पुरुष लगभग सब कुछ सेक्स के लिए करते हैं। वे चाहते हैं कि ज़्यादा से ज़्यादा महिलाएं उनके साथ सेक्स करें। आपको क्या लगता है, पुरुष बॉडीबिल्डिंग, फैशनेबल सूट, दमदार आवाज़, परफ्यूम, हेयर स्टाइल और महंगे एक्सेसरीज़ का इस्तेमाल क्यों करते हैं? जी हां, ये सब महिलाओं को प्रभावित करने के लिए ही होता है। और वे महिलाओं को प्रभावित क्यों करना चाहते हैं, उनके साथ सेक्स क्यों करना चाहते हैं? हो सकता है वो इसे खुलकर स्वीकार न करे, लेकिन ये इच्छा उनके अवचेतन मन में मौजूद रहती है।

महिलाएं खुद को संवारती हैं, होंठों पर रंग लगाती हैं, सज-धज कर रहती हैं, कूल्हों को बड़ा दिखाने के लिए ऊंची हील पहनती हैं... ये सब पुरुषों के अवचेतन मन को संकेत देने के लिए किया जाता है कि वे यौन रूप से सक्रिय हैं और उनके बच्चे को जन्म देने के लिए अधिक उपयुक्त हैं। महिलाएं अपने कर्व्स दिखाने और पुरुषों को आकर्षित करने के लिए तंग कपड़े पहनती हैं। वे अपने स्तनों को आकर्षक दिखाने के लिए टाइट और पैडेड ब्रा पहनती हैं... क्यों? महिलाएं काजल लगाती हैं, आकर्षक हेयरस्टाइल बनाती हैं, गहने पहनती हैं, टाइट कपड़े पहनती हैं... इन सबका अंतिम उद्देश्य क्या है? एक उपयुक्त साथी को आकर्षित करना, है ना? चाहे महिलाएं इस तथ्य को समझें या न समझें, यह एक जैविक तथ्य है।

पुरुषों और महिलाओं में एक बुनियादी अंतर है: पुरुष दुनिया की सभी महिलाओं को पाना चाहते हैं, जबकि महिलाएं केवल एक व्यक्ति के साथ संबंध और साथ चाहती हैं... कोई ऐसा जो उन्हें सुरक्षित और प्यार का

एहसास करा सके। पुरुष महिलाओं की सुंदरता से मोहित हो जाते हैं, और महिलाएं पुरुषों के धन से। ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं कि कैसे पुरुषों ने महिलाओं की सुंदरता पर अपना पैसा लुटाया, क्योंकि मनोविज्ञान कहता है कि महिलाओं को सुरक्षा के लिए धन की आवश्यकता होती है, और पुरुषों को संतुष्टि के लिए सुंदरता और कामुकता की आवश्यकता होती है। पुरुषों में यथासंभव अधिक से अधिक संतान उत्पन्न करने की जैविक प्रवृत्ति होती है ताकि मानव अस्तित्व को बचाया जा सके। यही कारण है कि वे हमेशा अधिक से अधिक महिलाओं के साथ यौन संबंध बनाने के लिए उत्सुक रहते हैं। यह संभव है कि यदि किसी पुरुष को मुक्त कर दिया जाए, तो वह केवल यौन संबंध ही बनाए। इसका सबसे अच्छा उदाहरण मंगोलियाई शासक चंगेज़ खान है। उसने जिस भी स्थान पर आक्रमण किया या विजय प्राप्त की, वहाँ की अधिकांश महिलाओं का बलात्कार किया, और एक अनुमान के अनुसार, वह लगभग 8% मध्य एशियाई लोगों का पूर्वज है। विश्व भर में, केवल 3% प्रजातियाँ ही एकपत्नीत्व का पालन करती हैं, उदाहरण के लिए पेंगुइन। मनुष्य इन प्रजातियों में शामिल नहीं हैं, बल्कि वे बहुविवाह करने वाली प्रजातियों के 97% हिस्से का प्रतिनिधित्व करते हैं। युद्धों, झगड़ों और दंगों में एक दुखद बात समान है... निर्दोष और दुर्भाग्यशाली महिलाओं का बलात्कार। विजयी सेना के सैनिक क्या करते हैं? वे लूटपाट करने की बजाय जीते हुए क्षेत्र की महिलाओं का बलात्कार करने पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं। अधिकांश युवा या मध्यम आयु वर्ग के पुरुष अपनी माँ, पत्नी, बहन और बेटियों को बचाने के लिए युद्ध या दंगों में शामिल होते हैं, अपनी इज्जत बचाने के लिए जान देने या देने को तैयार रहते हैं।

हम इंसानों की यही खासियत है कि हम महिलाओं के लिए सबसे आकर्षक पुरुषों को महान मानते हैं। अगर बेटे की कई गर्लफ्रेंड हों तो

माता-पिता उसकी 'कूलनेस' और 'स्मार्टनेस' की खूब तारीफ करते हैं। लेकिन इसके विपरीत, जब बेटियों के कई बॉयफ्रेंड, चाहने वाले या सिर्फ पुरुष मित्र भी हों, तो माता-पिता उन्हें ऐसा करने से रोकने के लिए हर संभव कोशिश करते हैं, कुछ मामलों में तो वे हिंसा का सहारा भी लेते हैं। ऑनर किलिंग के बढ़ते मामले इसका एक जीता-जागता उदाहरण हैं। अगर कई महिलाएं अपने पिता के प्रति आकर्षित हों तो बच्चे गर्व महसूस कर सकते हैं, लेकिन अगर मां का किसी दूसरे पुरुष से संबंध हो तो वह अपना सारा स्वाभिमान खो देती है।

यदि कोई पुरुष विवाहेतर संबंध रखता है, तो पत्नी शायद कुछ समय बाद उसे माफ कर दे, लेकिन यदि पत्नी भी ऐसा ही करे, तो 99% मामलों में पति अलग हो जाएगा या तलाक दे देगा, और चरम मामलों में वह उसे जान से मारने की कोशिश भी कर सकता है। अतः यह स्पष्ट है कि यौन इच्छा पुरुष का स्वभाव है; सुरक्षा के बीच घर बसाना स्त्री का स्वभाव है। स्त्री के लिए पति ही उसका संपूर्ण संसार है, जबकि पुरुष के लिए पत्नी केवल उसकी यौन साथी है। उसके विचार, उसके सपने, उसका हर कार्य परिवार-केंद्रित होता है, जबकि पति के सभी कार्य उसकी यौन इच्छा से प्रेरित होते हैं। यही कारण है कि किसी भी कारण से (अलगाव, तलाक या मृत्यु) पत्नी से अलग होने पर पति पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, और यदि वह यौन रूप से सक्रिय है, तो वह यौन संबंध के लिए एक नया साथी ढूंढ लेता है। स्त्रियों के मामले में ठीक विपरीत होता है, क्योंकि वे अलगाव के सदमे से टूट जाती हैं, क्योंकि उन्होंने प्यार से जो घर बनाया था वह नष्ट हो जाता है और उनके लिए एक नया भरोसेमंद साथी ढूंढना आसान नहीं होता। यह याद रखें कि पुरुषों और महिलाओं की ये मानसिकताएं उनकी व्यक्तिगत जैविक प्रवृत्तियों से उत्पन्न होती हैं, जो उन्हें ऐसा करने के लिए प्रेरित करती हैं।

विवाहेतर संबंध क्यों होते हैं?

"दुखी हृदय पीड़ा का कारण बनता है, और जैसे-जैसे पीड़ा तीव्र होती जाती है, वह ईर्ष्या का रूप ले लेती है, और जब यह ईर्ष्या दूर हो जाती है, तो यह करुणा के लिए जगह बनाती है जो परमानंद के मार्ग को रोशन करती है।"

-गुमनाम

कई पुरुष और महिलाएं विवाहेतर संबंध रखते हैं। वे ऐसा क्यों करते हैं? इसके पीछे एक जैविक कारण है। आइए समझते हैं-

जैसा कि हम पहले ही समझ चुके हैं कि पुरुष जैविक रूप से बहुविवाही होते हैं, जिसका अर्थ है कि वे एक से अधिक महिलाओं के साथ संबंध बनाना चाहते हैं, ताकि वे अपने वंश को आगे बढ़ाने के लिए अधिक से अधिक महिलाओं में अपने शुक्राणु डाल सकें। यही कारण है कि किसी भी धर्म ने पुरुषों को केवल एक विवाह तक सीमित नहीं किया है। पुरुषों को एक से अधिक महिलाओं से विवाह करने की अनुमति दी गई है, ताकि उनकी यौन इच्छा सामाजिक संरचना को न हिलाए। शायद हमारा धर्म आधुनिक नियमों और सभ्यता निर्माताओं की तुलना में हमारी मानवीय भावनाओं को बेहतर समझता है। पुरुष हर 30 मिनट में यौन संबंध के बारे में सोचते हैं, और इसका कारण उनके शरीर में टेस्टोस्टेरोन का उच्च स्तर है। जब भी उन्हें कोई ऐसी महिला मिलती है जो उन्हें संतान उत्पन्न करने के लिए उपयुक्त लगती है, तो वे उसके साथ यौन संबंध बनाने की इच्छा रखते हैं। इसलिए, यह स्पष्ट है कि पुरुष के विवाहेतर संबंधों का एकमात्र कारण यौन इच्छा ही है। तीव्र यौन इच्छा पुरुषों के लिए सबसे असहनीय अनुभव है। यह लगभग उन्हें वश में कर लेती है। यही इच्छा वह कारण है जिसके कारण कई धार्मिक गुरुओं, शासकों,

ऋषियों और राजनीतिक नेताओं ने अपना पद, गौरव और शक्ति खो दी है।

मोसाद के सबसे बड़े गुप्त खुफिया एजेंसी के अधिकारियों में से एक का कहना है - "महिलाएं हमारा सबसे बड़ा और भरोसेमंद हथियार हैं, कारण? क्योंकि वह एक महिला है।"

ब्रिटिश विश्वविद्यालय के एक शोध में पाया गया कि उच्च बुद्धि वाले पुरुषों द्वारा अपनी पत्नियों को छोड़ने की संभावना कम होती है। लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स के डॉ. सतोशी कानाज़ावा ने अपने शोध से यह निष्कर्ष निकाला कि कम बुद्धि वाले पुरुषों की तुलना में उच्च बुद्धि वाले पुरुष एकपत्नीत्व को अधिक महत्व देते हैं।

महिलाओं के विवाहेतर संबंध बनाने का मुख्य कारण यौन संबंध नहीं है। हालांकि, अखबार, मीडिया, टेलीविजन और पत्रिकाएं जोर-शोर से यह प्रचार कर रही हैं कि महिलाएं यौन इच्छा से ग्रस्त हैं और पुरुष उन्हें संतुष्ट नहीं कर पा रहे हैं, इसलिए उन्हें दूसरे साथी तलाशने पड़ते हैं। अगर हम अखबारों और मीडिया की बात मानें, तो सभी महिलाएं चरित्रहीन नजर आएंगी। लेकिन जरा सोचिए, अपने आस-पास ऐसी कितनी चरित्रहीन महिलाओं को पहचान सकते हैं? चाहे आप कितना भी सोच लें, एक या दो से ज्यादा महिलाओं को पहचानना मुश्किल होगा। फिर भी मीडिया महिलाओं को चरित्रहीन के रूप में पेश कर रहा है। कुछ महिलाओं के दूसरे पुरुषों के साथ संबंध होते हैं, लेकिन इस विवाहेतर संबंध का मुख्य कारण उनके जीवन में 'सहानुभूतिपूर्ण साथी की कमी' है। यही कारण है कि जब कोई महिला अपना दुख और निराशा किसी दूसरे पुरुष के साथ साझा करती है, तो वह इसे यौन संबंध का निमंत्रण समझ लेता है। पुरुष अपने साथी से यौन संबंध चाहते हैं और महिलाएं भावनात्मक सहारा चाहती हैं। यदि कोई पुरुष अपनी पत्नी के साथ गहरी बातचीत नहीं

करता, उसकी समस्याओं पर ध्यान नहीं देता, उसके साथ गुणवत्तापूर्ण समय नहीं बिताता, तो निश्चित रूप से उसकी पत्नी अन्य दयालु और सहानुभूतिपूर्ण पुरुषों के बारे में सोचेगी, भले ही उसके पति में असाधारण यौन शक्ति हो।

जब कोई महिला किसी दूसरे पुरुष से अपने पति की कमियों के बारे में बात करती है, तो वह पुरुष इसे अंतरंगता का निमंत्रण समझता है। पुरुष का मन अपने प्रतिद्वंद्वी (महिला के पति) को हराना और महिला को एक ट्रॉफी की तरह जीतना चाहता है। लेकिन इस इरादे की जड़ में भी यौन संबंध ही होता है, चाहे वह उसे भावनात्मक सहारा दे रहा हो या आर्थिक सहायता। पुरुष किसी महिला के लिए किए गए हर प्रयास या काम के बदले में केवल यौन संबंध ही चाहता है। यदि कोई महिला चाहती है कि दूसरे पुरुष उसकी बात को गलत न समझें या यौन संबंध का निमंत्रण न मानें, तो उसे अपने पति की कमियों के बारे में दूसरे पुरुषों से बात नहीं करनी चाहिए। महिलाएं विवाहेतर संबंधों के लिए ऐसे पुरुषों को पसंद करती हैं जिनके साथ वे अधिक सुरक्षित, सुनी-सुनाई और समझी हुई महसूस करती हैं। इस 'सुरक्षा' में आर्थिक सुरक्षा का भी गहरा महत्व है।

अगर कोई पुरुष नहीं चाहता कि उसकी पत्नी का किसी और के साथ संबंध हो, तो उसे अपनी पत्नी की बात ध्यान से सुननी चाहिए, उसकी भावनाओं को समझना चाहिए और उसे आर्थिक सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए। जब किसी पुरुष को पता चलता है कि उसकी पत्नी का बॉस अमीर और अविवाहित है, या अपने परिवार से दूर रहता है, तो पुरुष असुरक्षित महसूस करने लगता है... कभी-कभी इतना कि वह अपनी पत्नी को उस जगह काम छोड़ने के लिए भी मजबूर कर सकता है। उसकी यह असुरक्षा की भावना जैविक दृष्टिकोण से स्वाभाविक है। अगर किसी महिला को अपने पति के लिए सचिव नियुक्त करने का मौका

मिले, तो वह परिपक्व लेकिन कम खूबसूरत महिला को चुनेगी; वह कभी नहीं चाहेगी कि उसके पति और सचिव के बीच का रिश्ता औपचारिक से अधिक हो। महिलाओं की असुरक्षा ही उन्हें अपने पति के आसपास कम खूबसूरत महिलाओं को ही रहने देती है। लेकिन महिलाओं को यह समझना चाहिए कि उनकी जैविक प्रकृति उन्हें यथासंभव अधिक महिलाओं के साथ संबंध बनाने के लिए प्रेरित करती है। यही कारण है कि बॉलीवुड और हॉलीवुड के कई सितारों के विवाहेतर संबंध रहे, जबकि उनकी पत्नियां उनसे कहीं अधिक खूबसूरत थीं। इसका मतलब है कि पुरुष सुंदरता से ज्यादा शारीरिक संबंध को महत्व देते हैं और यह उनकी जैविक प्रवृत्ति है।

दंपत्तियों के बीच यौन समस्याओं के पीछे असली कारण

वैवाहिक जीवन की बुनियाद जीवनसाथी से प्रेम पाने की चाहत है। कार, बंगला, पैसा, क्रेडिट कार्ड, भौतिक वस्तुएँ... पति-पत्नी के बीच प्रेम न होने पर कोई मायने नहीं रखतीं। हम अपने जीवन में किसी भी चीज़ से ज़्यादा अपने साथी का प्रेम चाहते हैं। भौतिक सुख-सुविधाएँ कभी भी भावनात्मक सहारे, प्रेम और आत्मीयता का विकल्प नहीं हो सकतीं। पत्नी शिकायत करती है कि "वह दिन भर मुझे नज़रअंदाज़ करता है, मुझसे झगड़ा करता है, मुझ पर हावी होता है और फिर यौन संबंध के लिए प्यार का दिखावा करता है। मुझे इससे नफ़रत है।" वह ऐसी पत्नी नहीं है जिसे यौन संबंध से नफ़रत हो। उसकी एकमात्र इच्छा है भावनाएँ, भावनात्मक जुड़ाव और प्रेम। दूसरे द्वारा चाहा जाना हमारी मानवीय प्रकृति है। मानव अस्तित्व का केंद्र बिंदु यही अंतरंगता की चाहत और चाहा जाने की चाहत है। स्त्री की यौन इच्छा उसके शरीर से नहीं, बल्कि उसकी भावनात्मक संरचना से उत्पन्न होती है। ऐसा कोई शारीरिक कारण नहीं है जो उसे शारीरिक अंतरंगता या यौन संबंध के लिए विवश करे। उसकी यौन

इच्छाएँ उसकी भावनात्मक ज़रूरतों से उत्पन्न होती हैं। यदि महिला को अपने पति से प्यार, सराहना और चाहत का एहसास होता है, तो उसमें यौन संबंध बनाने की इच्छा जागृत होती है, लेकिन भावनात्मक जुड़ाव के बिना उसकी यौन इच्छा नगण्य होती है। चूंकि पुरुषों की यौन इच्छा नियमित शारीरिक संतुष्टि की आवश्यकता पर आधारित होती है, इसलिए उनकी यौन आवश्यकता उनकी भावनात्मक आवश्यकताओं से बिल्कुल अलग होती है। इसका यह अर्थ नहीं है कि उनके लिए यौन संबंध महत्वपूर्ण नहीं है। बल्कि यह उनके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, लेकिन केवल यौन संबंध से उनकी प्रेम की आवश्यकता पूरी नहीं होती।

अधिकांश महिलाएं तभी यौन संबंध बनाने की इच्छा रखती हैं जब उन्हें यह महसूस होता है कि उनका साथी उनसे प्रेम कर रहा है। यदि प्रेम का इज़हार हो, तो उनकी यौन इच्छाएं जागृत हो जाती हैं। प्रेम के बिना, यौन संबंध उन्हें शारीरिक शोषण जैसा लगता है। यही कारण है कि किसी ऐसे व्यक्ति से प्रेम करना कठिन है जो आपसे प्रेम नहीं करता। यह हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति है, हम हमेशा से ऐसे ही रहे हैं, हम वर्तमान में ही जीते हैं और अनंत काल तक ऐसे ही रहेंगे। जब कोई पुरुष किसी महिला के साथ यौन संबंध बनाता है, तो वह उससे प्रेम कर रही होती है। पुरुष इसे अंतरंगता या 'यौन संबंध' कहते हैं, जबकि महिलाएं इसे नकारात्मक रूप से ले सकती हैं। महिलाएं प्रेम का खेल खेलती हैं, जिसका अर्थ है कि वे प्रेम पाना चाहती हैं, उन्हें यौन संबंध से पहले प्रेम की इस अनुभूति की आवश्यकता होती है। पुरुषों के लिए यौन संबंध केवल शारीरिक संभोग है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि वे अपनी पत्नी से प्रेम नहीं करते। यहां तक कि जब कोई पुरुष प्रेम करना चाहता है, तब भी वह इसे 'यौन संबंध' कहना पसंद करता है और इससे उसकी साथी नाराज हो सकती है।

क्या पुरुष और स्त्री मित्र हो सकते हैं?

“प्यार के जन्म के लिए एक छोटी सी उम्मीद ही काफी है।”

—स्टैंड हॉल

"महिलाओं और पुरुषों के बीच मूलत: एक-दूसरे को लेकर गलतफहमी होती है; महिलाएं पुरुष की यौन रुचि या स्वार्थी इरादे को मित्रता समझ लेती हैं और पुरुष महिला की मित्रता को यौन रुचि समझ लेते हैं।"

— विकासवादी मनोविज्ञान के सामान्य शोध का सारांश।

महिलाओं को यह बात समझ लेनी चाहिए कि पुरुष आपसे तभी दोस्ती करेंगे जब वे आपको संभावित यौन साथी के रूप में देखेंगे। आप चाहे इस बात पर कितनी भी बहस कर लें, लेकिन जैविक प्रवृत्तियाँ पुरुषों को इसी दिशा में धकेलती हैं। पुरुष-महिला मित्रता के बारे में एक मशहूर कहावत है - 'अगर यौन संबंध न हो तो पुरुष महिलाओं से ऐसे भागेंगे जैसे वे कोई बीमारी हों।'

‘अगर दोस्ती का मकसद यौन संबंध न हो, तो पुरुष कभी भी महिलाओं को खाने-पीने के लिए बाहर नहीं ले जाएंगे।’ अगर आप किसी भी जीव विज्ञान अनुसंधान विशेषज्ञ से पूछें कि क्या पुरुष और महिला मित्र हो सकते हैं, तो जवाब होगा ‘नहीं! कभी नहीं!’

हाँ, यह सच है कि महिलाएं किसी पुरुष को अपना मित्र मान सकती हैं, लेकिन इसका उल्टा असंभव है। यह असंभव है कि कोई पुरुष किसी महिला को बिना यौन इच्छा के अपना सच्चा मित्र माने। चाहे कोई कहे कि वह झूठ बोल रहा है।

सैद्धांतिक रूप से पुरुष और स्त्री मित्र हो सकते हैं, लेकिन वास्तविकता में यह असंभव है। पुरुष-स्त्री मित्रता का इतिहास बहुत पुराना नहीं है, केवल

100 वर्ष पुराना है। इससे पहले पुरुष और स्त्री केवल रिश्तेदार या पति-पत्नी ही हुआ करते थे। यह पारंपरिक बहुविवाह प्रथा के अंत के बाद अस्तित्व में आया। निस्संदेह, पुरुष आज भी इस पुरुष-स्त्री मित्रता को बहुविवाह के नजरिए से देखते हैं। उन्हें लगता है कि कई महिला मित्र रखना कई पत्नियों का भरण-पोषण करने की तुलना में कहीं अधिक आसान, सस्ता और कम जोखिम भरा है। जब कोई पत्रकार किसी सेलिब्रिटी जोड़े से पूछता है कि क्या वे रिश्ते में हैं, तो वे अक्सर जवाब देते हैं - "नहीं! हम बस अच्छे दोस्त हैं।" आपको यह जानना चाहिए कि जैविक दृष्टिकोण से वे झूठ बोल रहे हैं। वर्ष 2012 में जनरल ऑफ सोशल एंड रिलेशनशिप द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि पुरुष-स्त्री मानते हैं कि उनकी मित्रता में यौन संबंध का कोई तत्व नहीं है, लेकिन वास्तव में यह एक मिथक है। उनकी मित्रता में हमेशा यौन तत्व मौजूद होता है, चाहे वे इसके बारे में सचेत रूप से जानते हों या नहीं।

इस सच्चाई को जान लें कि पुरुषों के लिए सेक्स बेहद महत्वपूर्ण है, इस दुनिया में किसी भी चीज़ से ज़्यादा महत्वपूर्ण, उतना ही महत्वपूर्ण जितना शेर के लिए शिकार, पिशाच के लिए खून और पक्षियों के लिए बीज। क्या आपको लगता है कि भूखा शेर शिकार करना छोड़ देगा, या प्यासा पिशाच ताज़ा खून की तलाश करना बंद कर देगा, या भूखे पक्षी भोजन की तलाश करना बंद कर देंगे? तो फिर आपको क्या लगता है कि पुरुष स्त्री को यौन दृष्टि से देखना क्यों बंद कर देगा? जबकि उसकी जैविक प्रवृत्ति उसे ज़्यादा से ज़्यादा बच्चे पैदा करने के लिए प्रेरित करती रहती है। पुरुष हमेशा स्त्री को स्त्री के रूप में देखते हैं, मित्र के रूप में नहीं। अगर आप किसी पुरुष से पूछें कि उसे सबसे ज़्यादा क्या करना पसंद है... तो सेक्स की इच्छा के आगे कुछ भी नहीं टिक सकता। पुरुषों को फुटबॉल, क्रिकेट, यात्रा करना पसंद है, लेकिन फिर भी सेक्स उनके लिए सबसे

महत्वपूर्ण है।

तो निष्कर्ष यह है कि "एक पुरुष और एक महिला कभी दोस्त नहीं हो सकते।"

किसी पुरुष की मित्र बनने के लिए एक महिला को तीन चरणों से गुजरना पड़ता है - सबसे पहले, एक दूसरे को जानना, फिर उससे शादी करना और उसके बाद आप उसकी मित्र बन सकती हैं।

> “एक पुरुष और एक स्त्री के बीच मित्रता संभव नहीं है। वे एक-दूसरे के लिए जुनून हो सकते हैं, वे प्रेमी हो सकते हैं, वे दुश्मन हो सकते हैं, वे एक-दूसरे की पूजा कर सकते हैं लेकिन वे कभी दोस्त नहीं हो सकते।”
>
> —ऑस्कर वाइल्ड

महिलाएं इतना ज्यादा क्यों बोलती हैं?

“हर तूफान के बाद एक-दूसरे के लिए इंद्रधनुष बनो”

भारतीय फिल्म उद्योग के सबसे प्रसिद्ध संवादों में से एक शत्रुघ्न सिन्हा का "खामोश" है। यह संवाद शत्रुघ्न सिन्हा के व्यक्तित्व पर खूब जंचता है। लेकिन किसी अभिनेत्री के लिए यह उतना उपयुक्त नहीं होता। महिलाएं शायद ही कभी आपको चुप रहने या शांत रहने के लिए कहती हैं। शत्रुघ्न सिन्हा के इस संवाद का फिल्म के खलनायक पर गहरा प्रभाव पड़ा, लेकिन अगर यही संवाद किसी अभिनेत्री द्वारा बोला जाता, तो शायद इतना असरदार नहीं होता। महिलाएं आमतौर पर अपनी भागीदारी दिखाने और संबंध बनाने के लिए शब्दों का प्रयोग करती हैं। अगर वह आपको पसंद करती है, आपसे सहमत है, या आपकी जीवनसाथी बनना चाहती है, तो वह आपसे खूब बातें करेगी। महिलाओं के मस्तिष्क के वे हिस्से जो बोलने और संवाद करने के लिए जिम्मेदार होते हैं, बाएं गोलार्ध

के अग्र भाग और दाएं गोलार्ध के एक विशेष क्षेत्र में स्थित होते हैं। यही कारण है कि महिलाएं बोलने में माहिर होती हैं, उन्हें बोलना पसंद होता है। चूंकि महिलाओं के मस्तिष्क में बातचीत और संवाद को नियंत्रित करने वाला एक विशेष भाग होता है, इसलिए मस्तिष्क के अन्य भाग अन्य कार्यों के लिए उपलब्ध रहते हैं, यही कारण है कि वे एक ही समय में बात करने के साथ-साथ अन्य कार्य भी कर सकती हैं। इसी कारण महिलाएं पुरुषों की तुलना में व्याकरण या नई भाषा को अधिक आसानी से सीख लेती हैं। मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों के बीच सूचना के तीव्र प्रवाह के कारण, कई महिलाएं एक ही समय में कई विषयों पर बात कर सकती हैं। हर बातचीत के बाद, हर महिला विषय या घटना के बारे में कुछ न कुछ सीखती है, वह हर बात के पीछे का कारण समझ जाती है। महिलाओं की यह बहु-कार्य क्षमता पुरुषों को आश्चर्यचकित करती है क्योंकि उनका मस्तिष्क एक समय में एक ही कार्य या मुद्दे से निपटने के लिए बना होता है।

हमें यह समझना होगा कि पुरुष और महिलाएं पूरी तरह से अलग हैं। हर पहलू में हमारी प्रतिक्रियाएं और भावनाएं अलग-अलग होती हैं। जब पुरुष तनाव में होते हैं, तो वे चुप रहना और अपनी समस्या का समाधान ढूंढना पसंद करते हैं, जबकि महिलाएं तनाव होने पर बात करना चाहती हैं। जब कोई महिला किसी को परेशान देखती है, तो वह उससे यथासंभव अधिक से अधिक प्रश्न पूछती है ताकि वह उसकी मदद कर सके। महिलाओं का यह व्यवहार अन्य महिलाओं को पसंद आता है, लेकिन पुरुषों को इससे चिढ़ होती है।

पश्चिमी ओंटारियो विश्वविद्यालय की वैज्ञानिक एलिजाबेथ हैनसन ने महिलाओं के प्रदर्शन और एस्ट्रोजन हार्मोन पर अध्ययन किया। हैनसन ने पाया कि टेस्टोस्टेरोन के निम्न स्तर के कारण महिलाओं में स्थानीय

कौशल कम होते हैं, जबकि एस्ट्रोजन के उच्च स्तर के कारण वे बुद्धिमान और सूक्ष्म प्रबंधन में निपुण होती हैं। यही कारण है कि मासिक धर्म चक्र के दौरान एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ने पर महिलाएं शांत और संयमित रहती हैं, वे अपने विचारों को बेहतरीन ढंग से व्यक्त करती हैं, लेकिन टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ने पर उनका व्यवहार और संवाद करने का तरीका अस्थिर हो जाता है।

प्राचीन काल में पुरुष अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं करते थे और इसी कारण उन्हें सम्मान मिलता था। जो लोग उन्हें सलाह देने या अपनी श्रेष्ठता दिखाने का प्रयास करते थे, उनसे पुरुष चिढ़ जाते थे। यही कारण है कि तनाव और परेशानी के समय पुरुष एकांत की तलाश करते हैं। महिलाएं बिल्कुल विपरीत होती हैं। उनकी मनोवैज्ञानिक समझ पुरुषों से कहीं बेहतर होती है क्योंकि मानव इतिहास की शुरुआत से ही महिलाएं अपने परिवार की देखभाल करती आई हैं और इसी के अनुरूप उनके तंत्रिका तंत्र और मनोविज्ञान का विकास हुआ है। वे अपने बच्चों के पालन-पोषण को लेकर अति संवेदनशील हो जाती हैं। इस विकास चक्र के कारण महिलाएं अपना प्रेम और चिंता व्यक्त करने के लिए यथासंभव प्रश्न पूछती हैं।

कई महिला मरीज़ों की यह शिकायत होती है कि उनके व्यस्त डॉक्टर उनकी समस्या को ध्यान से नहीं सुनते और न ही उनकी बीमारी के बारे में कोई सवाल पूछते हैं। इसी वजह से उन्होंने डॉक्टर से सलाह लेना बंद कर दिया है। यही कारण है कि वे डॉक्टर महिलाओं के बीच लोकप्रिय हैं जो उनसे ज़्यादा बात करती हैं और उनकी बात ध्यान से सुनती हैं।

महिलाओं को यह समझना चाहिए कि जब कोई पुरुष परेशान या तनावग्रस्त हो, तो उसे अकेला छोड़ देना चाहिए, क्योंकि तनाव से निपटने और समस्याओं का समाधान खोजने के दौरान अकेले रहना उसकी

जैविक प्रवृत्ति है। महिलाएं अक्सर पुरुषों के इस व्यवहार को गलत समझती हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनके साथी को उनकी ज़रूरत नहीं है या वे उन्हें नहीं चाहते। जब वे मदद करना चाहती हैं, लेकिन कर नहीं पातीं... तो इससे विवाद, गलतफहमी और तनाव पैदा होता है। ऐसा क्यों होता है?

आइए समझने की कोशिश करें-

पति घर आता है, कुछ नहीं कहता, अपना बैग नीचे रखता है, कपड़े बदलता है और सोफे पर लेट जाता है... छत को घूरता रहता है, तनावग्रस्त प्रतीत होता है... एकदम शांत!

पत्नी उसकी ओर देखती है और उससे पूछती है, "तुम्हें क्या बात परेशान कर रही है?"

पति ने उत्तर दिया- "कुछ नहीं"

पत्नी आगे कहती है, “मुझे यकीन है कि कोई बात आपको परेशान कर रही है...आप क्या सोच रहे हैं...कृपया मुझे बताएं।” पति कहता है, “मैं ठीक हूँ, कृपया मुझे थोड़ी देर के लिए अकेला छोड़ दें।” पत्नी फिर पूछती है, “नहीं, मैं आपको अकेला नहीं छोड़ सकती...मैं जानना चाहती हूँ कि आपको क्या परेशान कर रहा है...ताकि मैं आपकी मदद कर सकूँ।”

आदमी जवाब देता है- “मैं ठीक हूँ। भगवान के लिए मुझे अकेला छोड़ दो! या अगर तुम कहोगे तो मैं थोड़ी देर के लिए चला जाऊँगा।”

इससे पत्नी दुखी हो जाती है और कहती है, “तुम हर बार ऐसा क्यों करते हो? अपनी परेशानियाँ मुझसे क्यों नहीं बाँटते? मैं तुम्हारे लिए कुछ भी नहीं हूँ... तुम मुझसे प्यार नहीं करते... मुझे लगता है कि अब हमारे बीच पहले जैसा रिश्ता नहीं रहा। हम भावनात्मक रूप से एक-दूसरे से दूर हो गए हैं।”

इससे पति भड़क उठता है, वह अपना आपा खो देता है और अपनी पत्नी

से कठोर शब्दों में बात करने लगता है, और इस तरह एक छोटी सी घटना युद्ध में बदल जाती है।

इस झगड़े को रोका जा सकता है, अगर पुरुष और स्त्री एक-दूसरे को और एक-दूसरे के मन को समझने की कोशिश करें। ध्यान रखें कि अगर कोई पुरुष गहरी सोच में डूबा हुआ चुप है, तो उससे सवाल न करें और उसे अकेला छोड़ दें, उसकी समस्याओं को खुद सुलझाने की क्षमता पर भरोसा रखें। ठीक इसके विपरीत, अगर कोई स्त्री अकेले चुपचाप बैठी है, अगर वह परेशान दिख रही है, तो पुरुष को उससे बात करनी चाहिए... उसे अपनी परेशानी बताने दें। जब भी आप दोनों में झगड़ा हो, याद रखें कि आप दोनों के सोचने का तरीका अलग-अलग है। एक-दूसरे के मन को समझने की कोशिश करें और फिर फैसला लें। महिलाएं हर बात को विस्तार से सुनना और समझना पसंद करती हैं, जबकि पुरुष संक्षिप्त रहना पसंद करते हैं... उन्हें छोटी और सटीक बातचीत पसंद होती है। यही कारण है कि टीवी पर आने वाले धारावाहिक महिलाओं को सालों तक बांधे रखते हैं, जबकि पुरुष उन शो और कार्यक्रमों को पसंद करते हैं जिनका नतीजा या निष्कर्ष जल्दी निकलता है। उन्हें लंबी खींची गई कहानियां पसंद नहीं आतीं। यदि फिल्म की अवधि दो घंटे से कम है, तो पुरुष दर्शक टिप्पणी करेंगे कि फिल्म अच्छी थी... छोटी और प्यारी, जबकि महिला दर्शक कह सकती हैं कि फिल्म अच्छी थी, लेकिन इसे और अधिक विवरणों के साथ लंबा किया जा सकता था।

महिलाएं हर घटना को विस्तार से बयान करती हैं, उनके हाव-भाव नाटकीय होते हैं, वे सस्पेंस पैदा करती हैं और अंत में परिणाम बताने में समय लेती हैं। महिलाओं की यह आदत पुरुषों को परेशान करती है, इसलिए वे या तो उन्हें बीच में ही रोक देते हैं या उनकी बात पर ध्यान नहीं देते। महिलाएं इस समस्या का समाधान यह कर सकती हैं कि वे पहले ही

परिणाम बता दें और फिर बाकी की कहानी सुनाएं। पुरुष महिलाओं के साथ बातचीत को और अधिक विस्तृत बना सकते हैं, थोड़ा सस्पेंस पैदा कर सकते हैं और रहस्य को बरकरार रख सकते हैं। आदतों में यह छोटा सा बदलाव पुरुष को उसकी प्रेमिका के लिए राजकुमार बना सकता है और महिला को उसके प्रेमी के लिए सपनों की राजकुमारी बना सकता है।

रिश्ते में सामंजस्य लाने के लिए पुरुषों को सुनना शुरू करना चाहिए और महिलाओं को सलाह देना बंद कर देना चाहिए।

"भले ही मेरे पास तुम्हें छोड़ने के हजारों कारण हों, फिर भी मैं तुम्हारे साथ रहने का एक कारण ढूंढ लूंगा।"

इस सच्चाई को स्वीकार करें कि "महिलाएं और पुरुष एक ही प्रजाति के दो अलग-अलग प्राणी हैं।"

जी हाँ, यह सच है कि पुरुष और स्त्री भिन्न हैं... उतने ही भिन्न जितने चंद्रमा और सूर्य... आकाश और पृथ्वी, जल और अग्नि। जॉन गे ने तो यहाँ तक कहा है कि पुरुष मंगल ग्रह से और स्त्री शुक्र ग्रह से हैं, और उन्होंने इसे विस्तार से सिद्ध भी किया है। इस अंतर को स्वीकार करके हम अपने वैवाहिक जीवन को सफल बना सकते हैं। और इसे नकारने से हमारा वैवाहिक जीवन दुखद हो सकता है या तलाक तक पहुँच सकता है। इस दुनिया में हजारों लोग प्यार करते हैं, शादी करते हैं, और हजारों लोग तलाक भी लेते हैं। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि दुनिया भर में शादी करने वाले 50% लोग तलाक ले लेते हैं और बाकी 50% लोग न केवल प्यार की वजह से बल्कि सामाजिक प्रतिष्ठा, बच्चों, वफादारी या फिर से नए सिरे से शुरुआत करने के डर से भी अपनी शादी को बचाए रखते हैं।

विश्व इतिहास में, बहुत कम लोग ही जीवन भर वैवाहिक प्रेम का आनंद ले पाए हैं, लेकिन यह सबके लिए संभव है और हर किसी को अपने वैवाहिक जीवन में जीवनभर प्रेम का अनुभव करना चाहिए। जब पति-पत्नी या प्रेमी अपने मतभेदों को समझते और स्वीकार करते हैं तथा एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करते हैं, तो प्रेम पनपता है और जीवन फिर से आनंदमय हो उठता है।

यदि पुरुष और महिलाएं अपने बीच के अंतरों और भिन्नताओं को नहीं समझते हैं, तो वे अनंत काल तक लड़ते रहेंगे और एक-दूसरे का जीवन बर्बाद कर देंगे। समस्या वास्तव में तब उत्पन्न होती है जब हम यह सोचने लगते हैं कि मतभेदों के बावजूद, हम अपने साथी से यह अपेक्षा करते हैं कि वह ठीक वैसे ही सोचे जैसे हम सोचते हैं या वैसा ही व्यवहार करे जैसा हम चाहते हैं।

पुरुषों की अपेक्षा होती है कि महिलाएं उनके जैसी सोचें और उनके जैसा व्यवहार करें, वहीं महिलाओं की भी यही अपेक्षा होती है कि पुरुष उन्हें समझें, उनके जैसा सोचें, महसूस करें और उनके जैसा व्यवहार करें। प्राचीन काल में पुरुष शिकारी होते थे और महिलाएं घर पर रहकर बच्चों की देखभाल करती थीं, तब से ही हमारे मन में यही धारणा बनी हुई है। आदिम पुरुष शक्ति, योग्यता और कौशल को महत्वपूर्ण गुण मानते थे, क्योंकि ये गुण उन्हें अपने परिवार को भोजन और सुरक्षा प्रदान करने में सहायक होते थे। प्राचीन काल से ही उनके वस्त्र और नाम भी इन्हीं गुणों से प्रेरित हैं। यही कारण है कि सैनिक, पुलिसकर्मी, तकनीशियन, डॉक्टर, वैज्ञानिक और व्यापारी अपनी वर्दी पहनते हैं या ड्रेस कोड का पालन करते हैं और अपने नाम से पहले अपना पदनाम लिखते हैं, ताकि दूसरे उनकी योग्यता और शक्ति को पहली नज़र में ही जान सकें। लक्ष्य प्राप्त करना, सफल होना और अपनी क्षमता साबित करना, ये सभी मर्दाना गुण हैं, जो

गुफाओं और कबीलों में रहने के समय से ही पुरुषों में समाहित हैं। कबीले की संस्कृति में, उन लोगों को सर्वोच्च स्थान दिया जाता है, जिनमें सभी समस्याओं को हल करने की क्षमता होती है और जिनके पास सफलता की कई कहानियां होती हैं। किसी कबीले में, किसी की सलाह लेना स्वयं को हीन और सलाह देने वाले को श्रेष्ठ साबित करने का प्रतीक माना जाता था। यही कारण है कि प्राचीन काल से ही पुरुष सलाह लेना, टोकना या बार-बार टोकना पसंद नहीं करते। इसके विपरीत, वे उन लोगों को पसंद करते हैं जो उनसे सलाह लेते हैं या मार्गदर्शन मांगते हैं। मानव विकास की इसी परंपरा के कारण, पुरुष ऐसी महिलाओं को पसंद नहीं करते जो सुझाव देती हैं, सलाह देती हैं या उनसे मदद नहीं मांगतीं। यही कारण है कि पुरुष पुरुष प्रधान महिलाओं को पसंद नहीं करते, जैसे कि पुलिसकर्मी, अधिकारी, पहलवान, खिलाड़ी और पुरुष प्रधान क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली महिलाएं।

मानव विकास की इसी परंपरा के कारण, जब महिलाएं अपनी समस्याओं के बारे में बात करती हैं, तो पुरुष तुरंत समस्या के समाधान पर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं, जबकि महिलाएं केवल अपनी भावनाओं को व्यक्त करना और अपनी कुंठा को बाहर निकालना चाहती हैं। पुरुष सोचने लगते हैं कि वे महिलाओं की समस्याओं को हल करके ही उनकी मदद कर सकते हैं और यही उनके प्रति अपना प्यार साबित करने का तरीका है।

सदियों से बच्चों और परिवार की देखभाल करने वाली महिलाएं प्रेम, संवाद, सौंदर्य और रिश्तों को महत्व देती हैं। सफलता, लक्ष्य और शक्ति प्रदर्शन के बजाय वे रिश्तों, प्रेम और समर्पण को महत्व देती हैं। यही कारण है कि महिलाएं रिश्तों और परिवार के सदस्यों की भावनाओं का महत्व समझती हैं। इसीलिए बच्चे अपनी मां के करीब होते हैं, क्योंकि मां उनके बोलने से पहले ही उनकी भावनाओं को समझ जाती है, ध्यान से

सुनती है और समाधान का काम उनके पिता पर छोड़ देती है।
महिलाएं अपने पतियों से भी यही अपेक्षा रखती हैं, लेकिन चूंकि दोनों का मानवीय विकास अलग-अलग हुआ है, इसलिए मामला बिल्कुल उलट हो जाता है और इससे रिश्ते में कड़वाहट पैदा हो जाती है। पुरुषों के लिए समस्या का समाधान करना महत्वपूर्ण होता है, जबकि महिलाएं समस्या-समाधान में ज्यादा रुचि नहीं रखतीं। वे बस खुलकर बात करना चाहती हैं और जो उनकी बात सुनता है, वह उनका दिल जीत लेता है, जबकि जो उनकी बात नहीं सुनता, वह उनकी पसंदीदा सूची से बाहर हो जाता है।
जब कोई स्त्री किसी पुरुष को सुधारने या उसमें बदलाव लाने की कोशिश करती है, तो पुरुष को लगता है कि वह उसे निकम्मा, मूर्ख और नासमझ समझती है। स्त्रियों को यह एहसास भी नहीं होता कि उनके प्रेम भरे सुझाव उनके दिलों में खंजर की तरह चुभ रहे हैं। पुरुषों को ये सुझाव अपमानजनक और अस्वीकार्य लगते हैं। स्त्रियाँ गलतफहमी में सोचती हैं कि उनके सुझावों से पुरुष बदल जाएगा, उसके जीवन को नई दिशा मिलेगी या समाज में उसकी प्रतिष्ठा बढ़ेगी और पुरुष उनके सुझावों का स्वागत करेगा, लेकिन असल में पुरुष को ये सुझाव बिल्कुल पसंद नहीं आते।
पुरुषों को यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि जब कोई महिला उनसे अपनी समस्याओं के बारे में बात कर रही होती है, तो वह आपसे अपनी समस्या का समाधान नहीं चाहती, वह केवल यह चाहती है कि उसकी बात सुनी जाए, उसे समझा जाए और उसका रिश्ता मजबूत हो, बस इतना ही!
इसलिए वैवाहिक जीवन को बेहतर बनाने के लिए इस मंत्र का अभ्यास शुरू करें - "पुरुषों को सुनना शुरू करना चाहिए और महिलाओं को सलाह देना बंद करना चाहिए"।

एक महिला अपने पति का दिल कैसे जीत सकती है?

एक स्त्री अपने प्रिय पुरुष को उसी प्रकार जानती है, जैसे एक नाविक समुद्र को जानता है।

—होनोर डी बाल्ज़ाक

महिलाओं को यह समझना चाहिए कि पुरुषों के लिए उनका सम्मान ही सब कुछ होता है। उनमें टेस्टोस्टेरोन का उच्च स्तर उन्हें आक्रामक और दबंग बनाता है... यह उनकी जैविक प्रवृत्ति है। महिलाओं को यह भी याद रखना चाहिए कि पुरुष का मस्तिष्क तार्किक होता है, इसलिए वह केवल उन्हीं बातों को ग्रहण करता है जो उसकी तार्किक क्षमता के अनुरूप हों। वह आपके द्वारा दिए गए उपहारों को भी तार्किक दृष्टिकोण से देखता है। यदि आपके द्वारा दिया गया उपहार उसके लिए उपयोगी नहीं है, तो वह उसे देखकर प्रसन्न होने के बजाय अधिक क्रोधित हो सकता है। मानव विकास का उसका इतिहास उसके व्यवहार के लिए काफी हद तक जिम्मेदार है। यदि आप उसकी आवश्यकता से अधिक देखभाल करती हैं, तो इससे भी वह नाराज हो सकता है। यदि आप चिंता के कारण उसकी समस्याओं को जानने की बहुत कोशिश करती हैं, जब वह परेशान होता है... तो अंततः वह आपसे झगड़ा कर सकता है। तो फिर एक महिला को उसका दिल जीतने के लिए क्या करना चाहिए? आइए मैं आपको उसके दिल के गुप्त द्वार की कुंजी दिखाती हूँ।

पति का दिल जीतने के कुछ आसान तरीके-

- •उस पर यकीन करो।
- •उसे सलाह न दें।
- • घर से विदा होते समय मुस्कुराते हुए अलविदा कहें।

•उसे सफाई या बर्तन धोने जैसे घरेलू काम करने के लिए मजबूर न करें।

•हर समय शिकायत करते मत रहो।

•उसे प्रोत्साहित करते रहें।

•जब वह कोई कार्य पूरा करे या कोई लक्ष्य हासिल करे तो उसकी प्रशंसा करें।

• उससे ऊंची या आक्रामक आवाज में बात न करें।

•कार या बाइक में उसके साथ यात्रा करते समय उसे ड्राइविंग के बारे में सलाह न दें।

जब वह परेशान हो और गहरी सोच में डूबा हो, तो उसे अकेला छोड़ दें।

• उसे अच्छे काम के लिए पुरस्कृत करें।

• उसे दिखावटी या बेकार उपहार न दें

• उससे हर समय पूछताछ न करें।

•अगर कभी-कभी वह घर देर से आता है, तो उसे बार-बार फोन करके और सवाल पूछकर परेशान न करें।

• उसे समय और स्थान दें ताकि वह अपने दोस्तों के साथ समय बिता सके।

•अपने माता-पिता, दोस्तों या रिश्तेदारों के सामने कभी भी उसके बारे में बुरा मत बोलो।

•अपने दोस्तों के सामने उसे निर्देश न दें।

•अपने दोस्तों और परिवार के सामने उसकी प्रशंसा करें।

•दिन में कम से कम दो बार 'आई लव यू' कहें और साथ ही उसकी प्रशंसा भी करें।

•यदि वह घरेलू कामों में आपकी मदद करता है, तो उसकी प्रशंसा करें

और उसे धन्यवाद दें।

• उसके सामने कभी भी किसी दूसरे व्यक्ति की प्रशंसा न करें।

•उसकी तुलना अन्य पुरुषों से करने की गलती न करें।

•अपने पति के सामने दूसरी महिलाओं के पतियों की तारीफ न करें।

•अगर वह थका हुआ है, तो उसे आरामदेह मालिश देकर एक प्यारा सा भाव व्यक्त करें।

• उसे पूरा ध्यान दें।

•अगर आप दोनों साथ में टीवी देख रहे हैं, तो रिमोट कंट्रोल उसे दे दें।

•अगर वह आपको कुछ बता रहा है, तो उसे ध्यान से सुनें, सलाह देकर बीच में दखल न दें।

•उनके ऑफिस से घर आने से पहले अच्छे से तैयार हो जाइए।

• सेक्स से पहले स्नान करें और हल्का परफ्यूम लगाएं, अपने दांत ब्रश करें।

•अपने हेयरस्टाइल, मेकअप, लिपस्टिक के शेड्स आदि बदलते रहें।

• स्टाइलिश और चमकीले रंगों के नाइटवियर पहनें।

•अपने वजन को नियंत्रण में रखें।

•उनकी तस्वीर को अपने वॉलपेपर या मोबाइल स्क्रीन पर रखें।

•उसे पहले अखबार पढ़ने दें। अगर आपको पहले अखबार पढ़ने का मौका मिले, तो उसे अच्छे से मोड़ कर रख दें।

•उन्हें उनके पसंदीदा लेखक की किताबें उपहार में दें।

•उसकी खामियों या कमियों पर कभी मत हंसो।

•जब वह असफल हो तो उसके साथ खड़े रहें और उसे प्रोत्साहित करें।

• उसे लगातार बताते रहें कि वह आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है।

•उसके परिवार से कभी झगड़ा न करें और न ही उनसे अभद्र तरीके

से बात करें।

- उनसे परामर्श करने के बाद इस सूची में तीन और चीजें जोड़ें।
- .....
- .....
- .....

एक पुरुष अपनी पत्नी का दिल कैसे जीत सकता है?

"इस दुनिया में एक पुरुष के लिए सबसे कीमती चीज एक स्त्री का दिल है।"

- जोसिया जी हॉलैंड

महिलाओं को छोटी-छोटी चीजों में खुशी मिलती है, पुरुषों को यह बात समझने की जरूरत है। पुरुषों को लक्ष्य हासिल करना पसंद होता है। पुरुष ज्यादा संवेदनशील नहीं होते, उन्हें यह नहीं पता होता कि कौन सी बातें उनकी पत्नियों को खुश करती हैं और कौन सी बातें उन्हें दुखी करती हैं। पुरुषों को लगता है कि सिर्फ बड़े-बड़े काम ही महिलाओं को खुश करते हैं, जबकि महिलाओं के लिए यह मायने नहीं रखता। उन्हें बड़ी-छोटी चीजें, तोहफे या इशारे खुश नहीं करते, बल्कि अपने पति के लिए 'खास' होने का एहसास उन्हें खुश करता है। पति से गुलाब पाकर भी उन्हें उतनी ही खुशी होगी जितनी किसी पोशाक के तोहफे से। उनके दिल को सबसे ज्यादा छूता है तोहफे में पति की भावना और सोच।

पुरुषों को यह नहीं सोचना चाहिए कि केवल हीरे की अंगूठी, गहने, लंबी छुट्टियां, घर या कार ही किसी महिला का दिल जीतने का एकमात्र उपाय है। महिलाओं को हमेशा अपने साथी के प्रयासों की सराहना करनी चाहिए। जब कोई महिला अपने साथी से प्यार भरे इशारे या उपहार पाकर

अपनी खुशी व्यक्त करती है, तो इससे उसे और भी ऐसे प्रयास करने की प्रेरणा मिलती है और रिश्ता भी मजबूत होता है।

किसी महिला का दिल जीतने के कुछ आसान तरीके

- •घर पहुंचते ही उसे कसकर गले लगाओ, कहो 'आई लव यू' और उससे पूछो कि उसका दिन कैसा रहा।
- • उसकी बात सुनने और प्रासंगिक प्रश्न पूछने की आदत डालें।
- • उसकी समस्याओं को हल करने की कोशिश न करें, बल्कि उसके प्रति सहानुभूति दिखाने की कोशिश करें।
- •कभी-कभी उसे फूल दें ताकि उसके चेहरे पर मुस्कान आ जाए।
- • उसकी सुंदरता की प्रशंसा करें।
- •वह अपने बारे में जो भी नकारात्मक टिप्पणी करे, उससे कभी भी सहमत न हों, भले ही वह सच ही क्यों न हो।
- •जब वह परेशान हो, तो उसकी बात ध्यान से सुनें।
- •अगर वह थकी हुई है, तो उसकी मदद करने की पेशकश करें।
- •अगर आपको घर पहुंचने में देर हो रही हो, तो उसे फोन करके सूचित कर दें।
- •अगर उसे मदद की जरूरत हो, तो उसकी मदद के लिए मौजूद रहें।
- •अगर उसकी भावनाएं आहत हुई हों, तो माफी मांग लें।
- •अगर वह आपसे बात कर रही है, तो अपना मोबाइल फोन, अखबार या टीवी नीचे रख दें और ध्यान से उसकी बात सुनें।
- •अगर वह आमतौर पर घर के सारे काम करती है और कभी-कभी थकी हुई दिखती है, तो उसके लिए काम कर दें।
- •अगर आप घर से बाहर जा रहे हैं, तो उससे पूछें कि क्या उसे बाजार से कुछ चाहिए और वह जो मांगे, वह ले आएं। भूलें नहीं।
- • उसे दिन में कम से कम 4-5 बार गले लगाओ।

•अपने ऑफिस से उसे फोन करें और पूछें कि वह कैसी है, या उसे कोई दिलचस्प बात बताएं या बस उसे कहें 'मैं तुमसे प्यार करता/करती हूं'।

• सेक्स करने से पहले नहा लें, दांत ब्रश करें, माउथ फ्रेशनर का इस्तेमाल करें और उसकी पसंदीदा परफ्यूम लगाएं।

•जब आप यौन संबंध नहीं बना रहे हों तब भी उसे प्यार दिखाएं और गले लगाएं।

•अगर वह किसी बात से परेशान है, तो हमेशा उसका पक्ष लें।

•अगर वह थकी हुई है, तो उसकी पीठ, गर्दन या पैरों की मालिश करने की पेशकश करें।

•जब वह बात कर रही हो, तो उसकी आंखों में देखें और ध्यान से सुनें।

•अगर वह आपके साथ टेलीविजन देख रही है, तो बार-बार चैनल न बदलें।

• सार्वजनिक रूप से अपनी भावनाओं का अधिक प्रदर्शन करें।

जब आप उसे पकड़ें... तो उसे मजबूती से पकड़ें।

•अगर उसे तैयार होने में समय लग रहा है, या वह दोबारा कपड़े बदलने का फैसला करती है, तो उसे समझने की कोशिश करें।

•सार्वजनिक स्थानों पर, दूसरों की तुलना में उस पर अधिक ध्यान दें।

• उसे बच्चों से ज्यादा महत्व दें।

• उसे अक्सर छोटे-छोटे उपहार दें... चॉकलेट, फूल या इत्र। उसके लिए एक ड्रेस खरीदें।

•विशेष अवसरों पर उसकी तस्वीरें क्लिक करें।

• उसकी तस्वीर को अपने पर्स में रखें, या लैपटॉप या मोबाइल फोन के स्क्रीनसेवर के रूप में लगाएं।

• सालगिरह या जन्मदिन पर उसे एक प्रेम पत्र लिखें।

•उसके मूड पर ध्यान दें और उससे इस बारे में बात करें... जैसे "आज तुम खुश लग रही हो" या "आज तुम थकी हुई लग रही हो" या "तुम्हारा दिन कैसा रहा"।

• उसके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप रिश्ते के शुरुआती दिनों में करते थे।

•घर के किसी भी काम को करने के लिए तैयार रहें। जब भी आपको खाली समय मिले, उनसे पूछें कि क्या कोई काम है, क्योंकि आपके पास उसे करने के लिए खाली समय है।

• नहाने के बाद बाथरूम का फर्श साफ और सूखा रखें।

•जब वह आपके लिए खाना बनाए, तो अच्छे खाने के लिए उसकी प्रशंसा करें और उसे धन्यवाद दें।

• उससे बात करते समय उसकी आंखों में देखें और बातचीत के दौरान उसे बार-बार स्पर्श करें।

• उसकी रुचियों और उसके दोस्तों/परिचितों में दिलचस्पी दिखाएं।

• बातचीत के दौरान लगातार उसकी बातों का जवाब देते रहें, ताकि उसे पता चले कि आप उसकी बातों में रुचि ले रहे हैं।

•उसके मजेदार चुटकुलों पर हंसो।

•जब भी वह आपके लिए प्रयास करे या आपके लिए कुछ खास करे, तो उसकी सराहना करें और उसे धन्यवाद दें।

• अंतरंग क्षणों के दौरान फोन का जवाब न दें।

•अक्सर पिकनिक और टूर की योजना बनाते हैं।

•अगर वह बर्तन या कपड़े धो रही हो, तो उसकी मदद करने की पेशकश करें।

•उसे बताएं कि जब आप उससे दूर थे तो आपको उसकी याद आई।

• उससे परामर्श करने के बाद इस सूची में तीन और चीजें जोड़ें।

•……..……..

•……

•……

स्पर्श - प्रेम की जीवनरेखा

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। इसमें अनियमित रूप से वितरित 28 लाख दर्द संवेदक, 2 लाख ठंड संवेदक और 5 लाख स्पर्श एवं दबाव संवेदक होते हैं। जन्म से ही लड़कियां स्पर्श के प्रति संवेदनशील होती हैं। एक वयस्क महिला एक वयस्क पुरुष की तुलना में 10 गुना अधिक स्पर्श संवेदनशील होती है। ऑक्सीटोसिन एक ऐसा हार्मोन है जो स्पर्श की इच्छा को बढ़ाता है और त्वचा में स्पर्श संवेदकों को सक्रिय करता है। यही कारण है कि महिलाएं अपने प्रेमी, बच्चों और परिवार के सदस्यों को गले लगाने को इतना महत्व देती हैं। जिन संस्कृतियों में शारीरिक स्पर्श स्वीकार्य नहीं है, वहां वे बिल्लियों, कुत्तों और अन्य जानवरों जैसे पालतू जानवरों को गले लगाकर इस मानवीय आवश्यकता को पूरा करती हैं। जिन लोगों को अक्सर स्नेहपूर्ण स्पर्श नहीं मिलता, वे पालतू जानवरों के प्रति अधिक प्रेम भाव रखते हैं।

हार्लो और ज़िम्मरमैन द्वारा बंदरों पर किए गए प्रारंभिक प्रयोगों से पता चला कि जब शिशु बंदरों को प्यार से स्पर्श नहीं किया जाता था, तो उनमें अवसाद और अन्य बीमारियों के लक्षण दिखाई देने लगते थे, कुछ की तो समय से पहले ही मृत्यु हो जाती थी। उपेक्षित मानव बच्चों में भी इसी तरह के परिणाम पाए गए। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन शिशुओं की माताओं को अपने बच्चों को प्यार से सहलाना सिखाया गया था, उनमें फ्लू के लक्षणों में नाटकीय रूप से कमी आई। यहाँ तक कि उल्टी

और पेचिश के मामलों में भी सुधार देखा गया, जबकि जिन माताओं को शिशुओं को सहलाना नहीं सिखाया गया था, उनके शिशुओं के ठीक होने में समय लगा। अन्य अध्ययनों में यह दिखाया गया है कि जो महिलाएं तंत्रिका संबंधी समस्याओं या अवसाद से पीड़ित थीं, उन्हें बार-बार प्यार से सहलाने के बाद उनमें काफी सुधार हुआ।

हमारे शरीर में असंख्य सूक्ष्म स्पर्श संवेदक होते हैं। जब भी इन संवेदकों को छुआ या दबाया जाता है, तो ऊतक मस्तिष्क को संदेश भेजते हैं। मस्तिष्क इन संदेशों का विश्लेषण करता है और इसी तरह हम गर्मी, ठंड, कठोरता, कोमलता, परिचित और अपरिचित स्पर्श का अनुभव करते हैं। इससे हमें पीड़ादायक या आनंददायक अनुभव प्राप्त होते हैं। इसी प्रकार हम प्रेमपूर्ण स्पर्श और घृणास्पद स्पर्श के बीच अंतर कर पाते हैं।

आपके जीवनसाथी के टखने में मोच आ गई है और उन्हें असहनीय दर्द हो रहा है। सोफे पर बैठे हुए आप उन्हें देखकर सांत्वना देने की कोशिश करते हैं, “हे भगवान! क्या हुआ? आपको बहुत दर्द हो रहा होगा। आपको इतना दर्द में देखकर मुझे बहुत बुरा लग रहा है।”

इस दूर से दी गई सांत्वना के बजाय, अगर आप अपने सोफे से उठकर अपने साथी को गले लगाकर आराम से सोफे पर बिठाते, उनके पैरों पर दर्द निवारक स्प्रे या तेल लगाते और मालिश करते हुए कहते, "हे भगवान! क्या हुआ है... आपको असहनीय दर्द हो रहा होगा... आपको घायल देखकर मुझे बहुत बुरा लग रहा है।"

अब आप बताइए, ऊपर बताए गए दो व्यवहारों में से कौन सा व्यवहार यह दर्शाता है कि आप वास्तव में अपने साथी से प्यार करते हैं? निःसंदेह दूसरा व्यवहार यह दर्शाता है कि आप अपने जीवनसाथी से वास्तव में प्यार करते हैं। पहले व्यवहार में आपकी चिंता पूरी तरह से दिखावटी और झूठी लगती है। हम मनुष्य सदियों से जानते हैं कि शारीरिक स्पर्श स्नेह

व्यक्त करने का एक तरीका है। शिशु विकास के क्षेत्र में किए गए कई शोधों से यह निष्कर्ष निकला है कि जिन शिशुओं को स्पर्श, दुलार और चुंबन दिया जाता है, वे उन शिशुओं की तुलना में भावनात्मक रूप से अधिक स्वस्थ होते हैं जिन्हें स्नेहपूर्ण स्पर्श नहीं दिया जाता है। बच्चों के लिए प्रेमपूर्ण स्पर्श कोई आधुनिक अवधारणा नहीं है। हर संस्कृति में, परिपक्व माता-पिता यह सुनिश्चित करते हैं कि वे अपने बच्चे को प्यार से गोद में लें, जिससे उन्हें सुरक्षा का एहसास हो। अपने अभ्यास में, जब मैं किसी मरीज को दुखी और परेशान देखता हूँ, तो मैं उनके कंधे पर हाथ रखकर कहता हूँ - "चिंता मत करो मेरे दोस्त, तुम जल्द ही ठीक हो जाओगे।" इस तरह मरीज मुझसे भावनात्मक रूप से जुड़ जाता है और आश्चर्यजनक रूप से जल्दी ठीक हो जाता है।

जिन अस्पतालों और नर्सिंग होम में डॉक्टरों और पैरामेडिकल स्टाफ द्वारा मरीजों को स्नेहपूर्वक स्पर्श नहीं किया जाता है, वहां मरीज सहज महसूस नहीं करते हैं और उनके ठीक होने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

कल्पना कीजिए, आपकी सिस्ट की सर्जरी होने वाली है। आप ऑपरेशन टेबल पर लेटे हैं, लेकिन सही मुद्रा में नहीं। अब अगर सर्जन आपको सख्ती से आपकी मुद्रा ठीक करते हुए कठोर स्वर में कहे - "अब हिलना मत, बिल्कुल मत हिलना!" तो इससे आपको असहजता महसूस होगी, आपका रक्तचाप बढ़ सकता है, जिससे आपके एनेस्थेटिस्ट के लिए समस्या खड़ी हो सकती है।

अब एक और दृश्य - आपका सर्जन आपको धीरे से पकड़ता है और सावधानीपूर्वक आपकी मुद्रा को ठीक करता है, कोमल स्वर में कहता है - "शांत रहो... हिलना मत।" आपको बेहतर महसूस होगा और आपको लगेगा कि आपकी अच्छी देखभाल की जा रही है, और आपको यह आश्वासन मिलेगा कि सर्जन सफलतापूर्वक सर्जरी करेगा। आप आराम से

उसी मुद्रा में रहेंगे, ताकि सर्जन को सर्जरी करने में कोई कठिनाई न हो।
वैवाहिक जीवन में प्रेम का इज़हार करने का एक सशक्त माध्यम शारीरिक स्पर्श है। हाथ पकड़ना, चुंबन, आलिंगन और यौन संबंध, ये सभी भावनाएँ, स्नेह और प्रेम व्यक्त करने के तरीके हैं। कुछ लोगों के लिए, शारीरिक स्पर्श ही प्रेम की अभिव्यक्ति है। उन्हें स्पर्श किए बिना प्रेम का अहसास नहीं होता। शारीरिक अंतरंगता उन्हें भावनात्मक जुड़ाव का अनुभव कराती है और वे अपने जीवनसाथी के साथ प्रेम में सुरक्षित महसूस करते हैं।
वैवाहिक जीवन में, प्रेमपूर्ण स्पर्श कई रूपों में प्रकट हो सकता है। शरीर में हर जगह स्पर्श संवेदक मौजूद होते हैं, इसलिए शरीर के किसी भी अंग पर प्रेमपूर्ण स्पर्श प्रेम और स्नेह की अभिव्यक्ति बन जाता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि सभी स्पर्श एक समान होते हैं। स्पर्श करने का कोई विशेष तरीका आपके जीवनसाथी को दूसरों की तुलना में अधिक आनंद दे सकता है। इस प्रक्रिया में आपका सबसे अच्छा मार्गदर्शक आपका जीवनसाथी है, जिसे आप वास्तव में प्रसन्न करना चाहते हैं। और कौन आपको उनसे बेहतर प्रेम करने का मार्ग दिखा सकता है? आपके साथी को स्पर्श करने के कुछ विशेष तरीके असहज लग सकते हैं, और यदि आप उनकी असहजता को जानते हुए भी ऐसा करना जारी रखते हैं, तो यह प्रेम के विपरीत भावना को दर्शाता है। इस प्रकार का व्यवहार यह संदेश देगा कि आप उनकी ज़रूरतों के प्रति असंवेदनशील हैं और उनकी भावनाओं की परवाह नहीं करते। यह गलती न करें कि जिस स्पर्श से आपको आनंद मिलता है, वह आपके साथी को भी प्रसन्न करेगा। साथी के बालों को धीरे से सहलाना, मालिश करना, गले लगाना, चुंबन करना आदि ऐसे इशारे हैं जो रिश्ते में प्रेम और स्नेह की चिंगारी को जीवित रखेंगे। सुनिश्चित करें कि आप अपने साथी को दिन में कम से कम 10

बार स्पर्श करें। तो आप किसका इंतज़ार कर रहे हैं? आज से ही अभ्यास शुरू करें!

पुरुषों और महिलाओं के लिए उपहार

एक डॉलर और 27 सेंट...बस इतना ही! इस रकम में से 60 सेंट तो सिक्के थे। ये सिक्के उसने किराने की दुकान के मालिक, सब्जी विक्रेता, कसाई और अन्य लोगों से मोलभाव करके बचाए थे। डेला ने तीन बार गिना...एक डॉलर 87 सेंट और कल क्रिसमस है।

डेला के पास अपने टूटे हुए बिस्तर पर बैठकर अपने दुख को रोकर व्यक्त करने के अलावा कोई चारा नहीं था। आखिरकार, जीवन आँसू, दुख, आनंद और प्रसन्नता का मिश्रण है... लेकिन शायद आँसू मुस्कान से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होते हैं।

घर की मालकिन जब पहले चरण से दूसरे चरण में जा रही हैं, तब आइए घर पर एक नज़र डालते हैं। यह अच्छी तरह से सुसज्जित फ्लैट था जिसका किराया 8 डॉलर प्रति माह था। यह कोई गरीब घर नहीं था, लेकिन आसपास के आलीशान बंगलों की तुलना में यह एक झोपड़ी जैसा दिखता था।

प्रवेश द्वार के पास एक लेटर बॉक्स था, जिसमें कोई पत्र नहीं डाला जाता था। एक डोर बेल थी, जिसे कोई नहीं बजाता था। वहाँ एक नेम प्लेट लगी थी जिस पर "श्री जेम्स डिलिंगहम" लिखा था।

डिलिंगहम नाम उस समय काफी प्रचलित था जब इसके मालिक की साप्ताहिक आय 30 डॉलर थी। लेकिन अब जब आय घटकर 20 डॉलर रह गई है, तो प्लेट पर लिखा 'डिलिंगहम' नाम धुंधला पड़ने लगा है... मानो डिलिंगहम का सिर्फ 'डी' ही बचा हो। जब भी श्री जेम्स डिलिंगहम (युवा) घर आते और फ्लैट में प्रवेश करते, श्रीमती जेम्स डिलिंगहम

(युवा) उनका नाम पुकारकर और उन्हें गले लगाकर गर्मजोशी से स्वागत करतीं। डेला ने रोना बंद किया, चेहरे पर थोड़ा सा टैल्क पाउडर लगाया और खिड़की के सामने खड़ी होकर एक भूरी बिल्ली को निश्चिंत होकर देखती रही। अगले दिन क्रिसमस था, उसके पास सिर्फ 1.87 डॉलर थे, जिससे वह अपने प्रिय जिम के लिए उपहार खरीदना चाहती थी। वह महीनों से पैसे बचाने की कोशिश कर रही थी। एक हफ्ते के 20 डॉलर खर्चों के लिए बहुत कम थे, फिर भी उसने एक-एक पैसा बचाने की पूरी कोशिश की। खर्च उसके अनुमान से कहीं ज्यादा था... खैर, शायद खर्च हमेशा आय से ज्यादा ही होते हैं। उसके पास जिम के उपहार के लिए 1.87 डॉलर थे। उसने जिम के लिए एक खास तोहफा तैयार करने में घंटों बिताए थे, कुछ अद्भुत, कुछ बेहतरीन, कुछ अनोखा... कुछ ऐसा जो जिम को देने लायक हो। अचानक वह खिड़की से हटकर शीशे के सामने खड़ी हो गई। उसकी आँखों में एक चमक थी, लेकिन 20 सेकंड में ही गायब हो गई। उसने जल्दी से अपने बाल खोल दिए और उन्हें खुला छोड़ दिया।

इस घर में केवल दो अनमोल चीज़ें थीं, जिन पर जेम्स डिलिंगहम दंपति को गर्व था। इनमें से एक थी जिम की सोने की घड़ी, जो उसे अपने पिता से विरासत में मिली थी, और उसके पिता को यह उनके दादा से विरासत में मिली थी। दूसरी अनमोल चीज़ थी डेला के लंबे, खूबसूरत बाल। अगर शैबा की रानी उसके फ्लैट के सामने वाले फ्लैट में रहती, तो वह अपने बालों को इतनी खूबसूरती से दिखाती कि रानी की भौतिक संपत्ति उसके सामने छोटी और महत्वहीन लगती।

अगर राजा सोलोमन उस इमारत के प्रभारी होते और उनका सारा खजाना तहखाने में रखा होता, तब भी जिम तहखाने से गुजरते समय हर बार अपनी सोने की घड़ी का प्रदर्शन करता... उसकी घड़ी की चमक राजा

सोलोमन को भी ईर्ष्या दिला देती।

इस समय डेला के खूबसूरत रेशमी, चमकदार लंबे बाल झरने की तरह उसके कंधों पर लहरा रहे थे। उसके बालों की लंबाई उसके घुटनों से कुछ इंच नीचे तक थी। उसके बाल उसे वस्त्र की तरह ढके हुए थे। अचानक उसने जल्दी से अपने बाल बांधे, थोड़ी घबराहट में लड़खड़ा गई, लेकिन तुरंत संभल गई। उसकी आँखों से एक-दो आँसू बहकर पुराने खुरदुरे कालीन में समा गए। उसने अपना पुराना भूरा कोट और टोपी पहनी, अपनी स्कर्ट लपेटी और आँखों में चमक लिए नीचे की ओर जाने लगी। वह एक बोर्ड के पास रुकी जिस पर लिखा था, "मैडम सोफ्रोनी, सभी प्रकार के हेयर प्रोडक्ट्स"।

डेला ने अपने विचारों और भावनाओं पर काबू पाया और सीढ़ियाँ चढ़ना शुरू कर दिया। वह हाँफ रही थी। जैसे ही वह पहुँची, उसने 'मैडम' को देखा; वह लंबी, चौड़ी, गोरी और ठंडी थी... और निश्चित रूप से सोफ्रोनी जैसी नहीं दिखती थी।

डेला ने उससे पूछा, "क्या तुम मेरे बाल खरीदोगे?"

“मैं बाल खरीदती हूँ। अपनी टोपी उतारो और मुझे अपने बालों की बनावट देखने दो,” मैडम ने उत्तर दिया।

जैसे ही उसने अपने खूबसूरत भूरे बालों को खोलकर खुला छोड़ा, मैडम ने अपने हाथों से बालों को छूकर विशेषज्ञता से देखा और कहा, "20 डॉलर।"

“कृपया इसे मुझे जल्दी दे दीजिए,” डेला ने कहा।

ओह! अगले दो घंटे पलक झपकते ही बीत गए। वह बाज़ार में जिम के लिए सबसे अच्छा उपहार ढूंढ रही थी। आखिरकार उसे मिल ही गया। यह चीज़ जिम के लिए ही बनी थी...और किसी और के लिए नहीं। ऐसा उपहार किसी और दुकान में नहीं मिल रहा था, उसने बाज़ार की लगभग

हर दुकान में खोज लिया था। यह एक प्लैटिनम की जेब चेन थी, बिल्कुल सादी और बेदाग। जैसे हर अच्छी चीज़ में कुछ खास होता है... वैसे ही यह जेब चेन अपनी बनावट के कारण अनोखी थी, न कि अपने डिज़ाइन के कारण। इस जेब चेन और जिम में एक बात समान थी - दोनों "साधारण और कीमती" थे। इस जेब चेन में घड़ी लगाने के बाद, जिम जब चाहे कहीं भी सही समय देख सकेगा। जिम की घड़ी शानदार थी, लेकिन उसका पुराना, घिसा-पिटा चमड़े का पट्टा होने के कारण, उसे सार्वजनिक जगहों पर समय देखने में शर्म आती थी। उसने चेन के लिए 21 डॉलर दिए और 87 सेंट वापस ले आई।

घर पहुंचते ही डेला का उत्साह तर्क और बुद्धि में तब्दील हो गया। उसने कर्लिंग रॉड निकाली और उसे गर्म करना शुरू कर दिया। उसे प्यार के लिए किए गए बलिदान से हुए नुकसान को ठीक करना था। 40 मिनट में उसका पूरा सिर छोटे-छोटे घुंघराले बालों से ढक गया। वह एक खूबसूरत और शरारती स्कूली लड़की जैसी लग रही थी। वह कुछ देर तक आईने में खुद को निहारती रही।

“अगर जिम मुझे दोबारा देखे बिना ही नहीं मार डालता, तो वो कहता कि मैं कोनी द्वीप के किसी गायक जैसा दिख रहा हूँ। लेकिन मेरे पास कोई चारा नहीं था, मैं क्या कर सकता था? मेरे पास बस एक डॉलर 87 सेंट थे।”

शाम सात बजे, उसने चाय बनाने के लिए केतली में पानी डाला और जिम का इंतज़ार करने लगी। वह हमेशा समय पर आता था, कभी घर आने में देर नहीं करता था। डेला के हाथ में चेन थी। वह मेज के उस कोने पर बैठी थी जहाँ से जिम घर में प्रवेश करता था। उसने सीढ़ियों पर कदमों की आहट सुनी। एक पल के लिए वह डर से पीली पड़ गई। वह हमेशा हर छोटी-छोटी बात के लिए मन ही मन प्रार्थना करती थी। इस बार वह थोड़ी

ज़ोर से बोली, "हे भगवान! काश जिम मुझे अभी भी सुंदर समझे!" दरवाज़ा खुला और जिम अंदर आया। वह कमज़ोर और गंभीर लग रहा था। वह सिर्फ़ 22 साल का था और उसके कंधों पर पारिवारिक ज़िम्मेदारियों का बोझ था। उसे एक नए ओवरकोट और दस्तानों की ज़रूरत थी। जिम इतनी खामोशी और सावधानी से अंदर आया, जैसे कोई शिकारी कुत्ता किसी पक्षी की गंध सूंघ रहा हो। उसकी नज़र डेला पर टिकी थी, जो डर से कांप रही थी। वह नज़र न तो गुस्से की थी, न हैरानी की, न असहमति की, न ही आतंक की। वह उसे एक अजीब तरीके से देख रहा था।

“जिम डार्लिंग,” उसने कहा। “कृपया मुझे ऐसे मत देखो। मैंने अपने बाल बेच दिए हैं, नहीं तो मैं तुम्हारे लिए उपहार नहीं खरीद पाती। मेरे बाल बहुत तेज़ी से बढ़ते हैं। देखते ही देखते ये पहले जितने लंबे हो जाएँगे।”

“जिम, मेरी क्रिसमस कहो! तुम्हें अंदाज़ा भी नहीं है कि मैं तुम्हारे लिए कितना सुंदर उपहार लाई हूँ...चलो जश्न मनाते हैं!”

“तुमने बाल कटवाए?” जिम ने बड़ी मुश्किल से कहा। ऐसा लग रहा था मानो उसे जो हुआ है उसे समझने के लिए बहुत ताकत जुटानी पड़ रही हो, लेकिन फिर भी वह समझ नहीं पा रहा था।

“हां, मैंने अपने बाल कटवाए और उन्हें बेच दिया।” “क्या आपको बिना लंबे बालों के मैं पसंद नहीं हूं?” “लंबे बाल हों या छोटे बाल... मैं वही इंसान हूं जो मैं हमेशा से रही हूं,” डेला ने कहा।

जिम ने घबराकर कमरे के चारों ओर देखा।

"तुम कह रहे हो कि तुम्हारे बाल अब लंबे नहीं हैं," जिम ने मूर्खता से कहा।

“मेरे बाल इधर-उधर मत ढूंढो। मैंने उन्हें कटवाकर बेच दिया है। कृपया मुझसे प्यार से बात करो, आज क्रिसमस की पूर्व संध्या है और मैंने ये

बाल सिर्फ तुम्हारे लिए कटवाए हैं। मेरे बाल गिने जा सकते हैं, लेकिन तुम्हारे लिए मेरा प्यार कभी मापा नहीं जा सकता," डेला ने स्नेह और तीव्रता से कहा। "क्या मैं तुम्हारे लिए चाय बना दूं?"

अचानक जिम को होश आया। उसने डेला को गले लगाया। फिर उसने अपने ओवरकोट की जेब से एक पैकेट निकाला और उसे मेज पर फेंक दिया।

"डेला, मुझे गलत मत समझना," उसने कहा, "इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि तुम्हारे बाल छोटे हैं या लंबे, या तुम उन्हें शैम्पू करती हो या नहीं। तुम्हारे प्यार से बढ़कर मेरे लिए कुछ भी कीमती नहीं है। तुम्हारे लिए मेरा प्यार कभी कम नहीं हो सकता। उस पैकेट को खोलो, फिर तुम्हें समझ आएगा कि तुम्हारी बात सुनकर मैं पहले क्यों चौंक गया था।"

उसकी सफेद उंगलियों ने झटपट पैकेट खोला। पहले तो वह खुशी से चिल्लाई, फिर फूट-फूटकर रोने लगी। वह इतना रोई कि घर के मालिक को उसे दिलासा देने के लिए अपनी पूरी ताकत लगानी पड़ी। दरअसल, जिम उसके लिए सुंदर कंघियों का एक सेट लाया था। वह ब्रॉडवे की एक दुकान में इन कंघियों को काफी समय से निहार रही थी। ये कंघियां असली कछुए की खाल से बनी थीं और इनके कोनों पर रत्न जड़े हुए थे, जो उसके बालों के रंग से मेल खाते थे... जो अब उसके पास नहीं थे। वह हमेशा से इन कंघियों को पाना चाहती थी, लेकिन उसे कभी उम्मीद नहीं थी कि वह इन्हें खरीद पाएगी। लेकिन जिन बालों को इन कंघियों से सजाया जाना था, वे अब हैं ही नहीं।

उसने उपहार को अपने दिल से लगा लिया और नम आँखों से कहा, "मेरे बाल बहुत तेज़ी से बढ़ते हैं जिम!" और फिर अचानक कुछ देर रुककर बोली, "ओह! ओह!"

जिम ने अभी तक वह उपहार नहीं देखा था जो डेला उसके लिए लाई थी।

उसने उत्साह से जिम को उपहार दिया। वह बेरंग धातु डेला के प्यार से चमक रही थी।

“है ना खूबसूरत जिम? मैंने इसे पूरे बाज़ार में ढूंढा। अब तुम इस घड़ी को सबके सामने जितनी बार चाहो देख सकते हो। मुझे अपनी घड़ी दो। मुझे देखने दो कि इस चेन के साथ यह कैसी दिखती है।”

डेला को जवाब देने के बजाय, जिम सिर के नीचे हाथ रखकर बिस्तर पर लेट गया और मुस्कुराने लगा। “डेला, चलो क्रिसमस के तोहफे थोड़ी देर के लिए रख देते हैं। ये इतने अच्छे हैं कि अभी इनकी ज़रूरत नहीं है। मैंने अपनी घड़ी बेचकर तुम्हारे लिए कंघियों का ये सेट खरीदा है। चलो एक कप गरमा गरम चाय पीते हैं।”

जैसा कि आप जानते हैं, वे बुद्धिमान और समझदार लोग थे, जो शिशु यीशु मसीह के लिए उपहार लाए थे। उन्होंने ही क्रिसमस पर उपहार देने की परंपरा शुरू की थी। वे बुद्धिमान थे, इसलिए उनके उपहार भी बुद्धिमत्ता से भरे थे, और एक ही तरह का उपहार देने से बचने के लिए, उन्होंने शायद उपहारों के आदान-प्रदान की परंपरा शुरू की होगी। मैंने एक फ्लैट में रहने वाले एक नासमझ युवा जोड़े की यह उबाऊ कहानी सुनाई, जिन्होंने मूर्खतापूर्वक अपने घर के सबसे कीमती खजाने एक-दूसरे के लिए बेच दिए। लेकिन मैं इस युग के 'बुद्धिमान लोगों' से कुछ कहना चाहता हूँ कि उपहारों का आदान-प्रदान करने वालों में यह जोड़ा सबसे बुद्धिमान था। सबसे बुद्धिमान और सबसे चमत्कारी! उपहार किसी भी रिश्ते के लिए जीवन रक्षक दवा के समान होते हैं। यह देने वाले और पाने वाले दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। ओ'हेनरी की यह विश्व प्रसिद्ध कहानी हमें भावनात्मक संबंधों की नींव के रूप में उपहारों के महत्व को समझाती है।

उपहार प्रेम की सबसे स्पष्ट अभिव्यक्ति हैं।

उपहार प्रेम का भौतिक प्रमाण होते हैं। अधिकांश संस्कृतियों में, विवाह

समारोह के दौरान अंगूठियों का आदान-प्रदान किया जाता है। समारोह संपन्न कराने वाले पुजारी कहते हैं, "ये अंगूठियां आंतरिक और आध्यात्मिक बंधन का भौतिक और प्रत्यक्ष प्रतीक हैं, जो दोनों प्रेमियों के दिलों को अनंत काल तक बांधे रखेगा।"

ये महज शब्द नहीं हैं। इनमें छिपा हुआ अर्थ है—इन प्रतीकों का भावनात्मक महत्व है। शायद यही कारण है कि जब कोई विवाह टूटने लगता है, तो पति या पत्नी द्वारा विवाह की अंगूठी पहनना बंद कर देने के बाद यह और भी स्पष्ट हो जाता है।

उपहार कई प्रकार के होते हैं... ये महंगे भी हो सकते हैं और बिल्कुल मुफ्त भी। कीमत मायने नहीं रखती, जब तक कि उपहार की कीमत आपके बजट से बाहर न हो। अगर कोई करोड़पति बार-बार एक रुपये की छोटी सी चॉकलेट उपहार में देता है, तो उसकी पत्नी सोच सकती है कि क्या वह उससे प्यार करता है या नहीं... या क्या वह एक रुपये की चॉकलेट प्यार की अभिव्यक्ति है? जब आपके परिवार के पास सीमित आर्थिक संसाधन हों, तो यह छोटी सी चॉकलेट उस अपार प्रेम को दर्शाएगी जिसकी बराबरी कोई भी पैसा नहीं कर सकता।

उपहार एक ऐसी चीज़ है... जब आप इसे अपने हाथों में लेते हैं, तो आपको एहसास होता है कि "वह मेरे बारे में सोच रहा था/रही थी", "उसे मेरी याद थी/थी" या "मैं उसके लिए कितना महत्वपूर्ण/महत्वपूर्ण हूँ/थी"। किसी को उपहार देते समय, यह ज़रूरी है कि आप उसके बारे में सोचें... यह उपहार आपके विचारों का प्रतीक है। आपने उपहार पर कितना खर्च किया, यह मायने नहीं रखता। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपने उस व्यक्ति के बारे में सोचा और वह व्यक्ति आपके लिए महत्वपूर्ण है। केवल आपके मन के विचार ही महत्वपूर्ण नहीं होते, बल्कि उन विचारों के आधार पर चुना गया उपहार और उसमें व्यक्त प्रेम ही इसे

बेहद खास बनाते हैं। पुरुषों और महिलाओं के लिए उपहारों के अलग-अलग अर्थ होते हैं। उपहारों के पीछे एक गहरा मनोवैज्ञानिक आधार भी होता है। महिलाएं उपहारों से भावनात्मक रूप से जुड़ती हैं, लेकिन पुरुष उपहार चुनते समय तर्क का भी इस्तेमाल करते हैं।

पुरुषों को ऐसे उपहार पसंद आते हैं जिनका वे दैनिक जीवन में उपयोग कर सकें, जैसे कलम, घड़ी, डायरी, इत्र, चाबी का गुच्छा आदि। यदि आप अपने पुरुष को कोई महंगी लेकिन अनुपयोगी वस्तु उपहार में देती हैं, तो हो सकता है कि उन्हें वह पसंद न आए और वे आपसे नाराज़ भी हो जाएं क्योंकि आपने इतनी महंगी वस्तु पर इतना पैसा खर्च कर दिया। अगर आप इसे आजमाना चाहती हैं... तो अपने पुरुष के लिए एक बहुत महंगा गुलदस्ता लेकर आइए। जैसे ही वे इसे देखेंगे, वे आपको मितव्ययिता और वित्त पर लंबा-चौड़ा भाषण देना शुरू कर देंगे और हो सकता है कि आप दोनों के बीच झगड़ा भी हो जाए। पुरुष का दिमाग तार्किक दृष्टिकोण से सोचता है, वे हर चीज में तर्क का प्रयोग करते हैं। यदि आप उन्हें तार्किक रूप से उपयोगी उपहार देती हैं, तो उन्हें वह पसंद आएगा। यदि उन्हें लगता है कि उपहार केवल पैसे की बर्बादी है, तो वे प्रभावित नहीं होंगे, न ही वे उत्साह से प्रतिक्रिया देंगे, बल्कि वे आपसे नाराज़ भी हो सकते हैं।

पुरुष भी लक्ष्य-उन्मुख होते हैं, जिसका मतलब है कि अगर आप उन्हें एक अच्छा उपहार दें, तो वे लंबे समय तक खुश रहेंगे। लेकिन महिलाओं के साथ ऐसा नहीं है। वे पुरुषों को हर उपहार पर अंक देती हैं, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, उपयोगी हो या अनुपयोगी। इसका मतलब यह है कि एक महिला उस पुरुष को अधिक रोमांटिक मानती है जो उसे साल के 365 दिन गुलाब देता है, बजाय उस पुरुष के जो उसे साल में एक बार कार खरीदकर देता है। पुरुष यह गलती करते हैं कि वे अपनी साथी को अपने

जैसी ही मानसिकता वाला समझते हैं। इसलिए वे किसी बड़े काम या महंगे उपहार की योजना बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिससे रिश्ता लंबे समय तक नीरस बना रहता है।

इसलिए याद रखें कि पुरुषों को अपनी पत्नी के लिए कई छोटे-छोटे उपहार खरीदने चाहिए, और महिलाओं को अपने पतियों के लिए बड़े और उपयोगी उपहार खरीदने पर ध्यान देना चाहिए। आप उपहार खरीद सकते हैं या उन्हें बनाकर दे सकते हैं।

पुरुष पास के किसी पौधे से फूल तोड़कर अपनी पत्नी को भेंट कर सकते हैं, या उन्हें ग्रीटिंग कार्ड देना भी अच्छा रहेगा। अगर आप ग्रीटिंग कार्ड नहीं खरीद सकते, तो आप खुद भी बना सकते हैं... अच्छी गुणवत्ता का कागज लें, उसे बीच से मोड़कर दिल का आकार दें और उस पर 'आई लव यू' लिखें, फिर कार्ड के नीचे अपना नाम लिखें। उपहार महंगा होना जरूरी नहीं है।

हे भगवान! उस व्यक्ति का क्या जो शिकायत करता है कि उसे उपहार चुनना नहीं आता? वे लोग जो कहते हैं, "मुझे कभी उपहार नहीं मिला", "मैंने कभी उपहार चुनना नहीं सीखा" या "यह मेरे स्वभाव में ही नहीं है"। बधाई हो! आपने एक सफल प्रेमी बनने की दिशा में पहला कदम बढ़ा लिया है।

एक काम कीजिए - उन सभी उपहारों की सूची बनाइए जिनसे आपके साथी को बेहद खुशी और उत्साह मिला हो। हो सकता है कि उन्हें ये उपहार आपसे, उनके दोस्तों से या उनके परिवार के किसी सदस्य से मिले हों। यह सूची आपको यह समझने में मदद करेगी कि किस तरह के उपहार आपके जीवनसाथी को खुश करते हैं। अगर फिर भी आप असमंजस में हैं, तो उन परिवार के सदस्यों की मदद लें जो आपके साथी को अच्छी तरह जानते हैं। साथ ही, ऐसे उपहारों के बारे में सोचते रहिए

जिन्हें खरीदना, बनाना, ढूंढना या अपने जीवनसाथी को देना आपके लिए आसान हो।

आपकी उपस्थिति ही आपके साथी के लिए सबसे बड़ा उपहार है।

कबीर अक्सर अपनी पत्नी नेहा के लिए खूबसूरत तोहफे लाता था, कभी चॉकलेट, कभी कपड़े, कभी हार। लेकिन कबीर से एक बड़ी गलती हो गई। जब नेहा प्रसव पीड़ा से गुजर रही थी, कबीर व्यापारिक दौरे पर दूसरे शहर चला गया। जाने से पहले उसने नेहा की बहन से कहा कि वह उसके लिए खरीदा हुआ गुलदस्ता और अंगूठी उसे दे दे। प्रसव के बाद उसने फोन पर नेहा और बच्चे के हालचाल पूछे और फिर अपने काम में लग गया। जब नेहा प्रसव पीड़ा सह रही थी और उसने बच्चे को जन्म दिया, कबीर उससे तीन दिन बाद मिला। अब नेहा उससे नाराज़ थी। कबीर ने तोहफे तो भेजे थे, लेकिन वह भूल गया था कि इस समय नेहा को तोहफों की नहीं, बल्कि उसकी मौजूदगी की ज़रूरत थी। इस मुश्किल घड़ी में कबीर का साथ उसके लिए सबसे अच्छा और अनमोल तोहफा होता, और उसकी मौजूदगी की जगह कोई नहीं ले सकता था।

अपने जीवनसाथी को अपनी उपस्थिति और पूर्ण ध्यान का अनमोल उपहार देना न भूलें... और यह मत भूलिए कि उपस्थिति का यह अनमोल उपहार अमूल्य है... इसका कोई विकल्प नहीं है।

सावधान रहें!

आप बिना प्रेम के दे तो सकते हैं, लेकिन बिना दिए प्रेम नहीं कर सकते।

बहस से बचा जा सकता है

“किसी भी बहस के लिए दो लोगों की आवश्यकता होती है...
लेकिन सौभाग्य से उसे रोकने के लिए केवल एक ही व्यक्ति की आवश्यकता होती है।”

अपने जीवनसाथी के साथ बहस से बचने के लिए, हमें यह सुनहरा नियम याद रखना चाहिए कि हमारे शब्द हमारे साथी को चोट नहीं पहुँचाते... बल्कि हमारे कहने का तरीका चोट पहुँचाता है। हम क्या कहते हैं यह उतना मायने नहीं रखता, लेकिन हम कैसे कहते हैं यह बहुत मायने रखता है। गलत लहजा हमारे साथी का दिल तोड़ सकता है।

अगर आप किसी बहस से बचना चाहती हैं, तो शायद ये तीन शब्द आपके काम आ सकते हैं - "मुझे माफ़ कर दीजिए"। इस वाक्य में बहस को पूरी तरह खत्म करने की शक्ति है। पुरुष इस वाक्य का प्रयोग बहुत कम करते हैं, क्योंकि उनके मानवीय विकास ने उन्हें अपनी गलती स्वीकार करना नहीं सिखाया है... उनके लिए गलती स्वीकार करना 'हार' है। प्राचीन काल में, मनुष्य एक 'शिकारी' था और जीत उनके सम्मान के लिए आवश्यक थी। यही कारण है कि उन्हें असफलता को स्वीकार करना मुश्किल लगता है। भले ही पुरुष बहस हार जाए, इससे उसकी पत्नी को शांति नहीं मिलेगी, क्योंकि अब वह उसे अपना प्रतिद्वंद्वी समझने लगा है। अब उसके लिए आप एक प्रतिद्वंद्वी हैं, जिससे वह हार गया है।

पुरुष-महिला संबंधों में सबसे बड़ी चुनौती बहस होती है। अक्सर पति-पत्नी बातचीत शुरू करते हैं और अचानक बहस में बदल जाती है... और देखते ही देखते बहस लड़ाई का रूप ले लेती है। एक-दूसरे से स्नेहपूर्वक बात करने के बजाय, वे एक-दूसरे के प्रति यथासंभव कठोर व्यवहार करने लगते हैं। वे अपनी बात साबित करने के लिए एक-दूसरे की कमियों, कमजोरियों और पुरानी गलतियों को गिनाते हैं।

बहस का मकसद दूसरे व्यक्ति को गलत साबित करना होता है। हम भूल जाते हैं कि हम दो अलग-अलग इंसान हैं। हमारी सोच, हमारा मनोविज्ञान पूरी तरह अलग है। इसलिए, असहमति होना स्वाभाविक है, लेकिन हम इस सच्चाई को नजरअंदाज कर देते हैं और खुद को सही साबित करने के

लिए लड़ाई छेड़ देते हैं, जिससे हमारा रिश्ता टूट जाता है।

संचार सभी प्रकार के रिश्तों की एक अनिवार्य बुनियाद है और बहस रिश्तों के टूटने का सबसे आम कारण है। कुछ लोग कभी दूसरों से आमने-सामने बात नहीं करते या बहस नहीं करते...वे अपनी सारी शिकायतें अपने तक ही रखते हैं, लेकिन यह भी बिल्कुल स्वस्थ नहीं है, क्योंकि इससे रिश्ते में तनाव पैदा हो सकता है। इस तरह आपका रिश्ता किसी भी दिन ज्वालामुखी की तरह फट सकता है।

तर्क के सामान्य कारण

ए. मनुष्य का दृष्टिकोण-

•पुरुषों को यह पसंद नहीं आता जब उनकी पत्नियां हर समय शिकायत करती रहती हैं और उन्हें कभी भी वह श्रेय नहीं देतीं जिसकी वे हकदार हैं।

•जब महिलाएं अपनी समस्याओं के लिए अपने पतियों को दोषी ठहराती हैं।

•पुरुष अपनी पत्नियों से यह अपेक्षा करते हैं कि वे बिना बताए ही उनकी हर समस्या को समझ लें।

• पुरुषों को यह पसंद नहीं आता जब उनकी पत्नियां उनके हर काम में उनका मार्गदर्शन करती हैं या उन पर अत्यधिक नियंत्रण रखती हैं।

•महिलाएं अपने पतियों द्वारा किए गए हर काम पर नाराज हो जाती हैं, जो पतियों के नजरिए से पूरी तरह से सामान्य बात है।

•महिलाएं अपने पतियों की उपलब्धियों की प्रशंसा करने के बजाय उनकी कमियों को गिनने लगती हैं।

बी. महिला का दृष्टिकोण-

•जब कोई पुरुष अपनी पत्नी से ऊंची और आक्रामक आवाज में बात

करता है।

•जब पत्नी अपनी समस्याओं के बारे में बात कर रही हो तो पति ध्यान नहीं देता।

•जब पुरुष समस्या को समझने से पहले ही उसका समाधान सुझाने की कोशिश करते हैं।

•जब पुरुष महिलाओं द्वारा दिए गए कार्य को भूल जाता है, या उसे अनावश्यक रूप से विलंबित करता है।

•जब पुरुष अपनी महिला को 'हम्म', 'ठीक है' या सिर हिलाकर जवाब देता है

•जब पुरुष भावनात्मक मामलों पर तार्किक राय देते हैं

ऊपर बताए गए कारण महिलाओं और पुरुषों के बीच बहस का मुख्य कारण हैं। बहस से बचने के इच्छुक समझदार पुरुषों और महिलाओं को इन सरल चरणों का पालन करना चाहिए:

ए. महिलाओं के लिए-

•महिलाओं को यह समझना चाहिए कि पुरुषों को प्रशंसा की बहुत चाह होती है। चाहे आपको किसी बात की शिकायत करनी हो या उनकी गलती बतानी हो, बातचीत की शुरुआत किसी तारीफ या प्रशंसा से करें। इससे बहस की संभावना कम होगी और समस्या के समाधान की संभावना बढ़ जाएगी।

जब आप अपनी समस्याओं के लिए किसी पुरुष को दोषी ठहराती हैं, तो उसका दिमाग इसे उसकी विफलता मानता है और उसकी स्वाभाविक मर्दानगी आहत होती है। इससे और भी समस्याएं, बहस और झगड़े होते हैं। इसलिए, अपने साथी को अपनी सभी समस्याओं के लिए ज़िम्मेदार ठहराने से बचें। पहले उसे उसकी उपलब्धियों और अच्छे गुणों के बारे में बताएं, फिर अपनी

समस्याएं बताएं।

•मानव का शिकारी के रूप में विकास हुआ है, जिसके कारण उनके लिए भावनाओं, संवेदनाओं और शारीरिक भाषा के सूक्ष्म संकेतों को समझना मुश्किल हो जाता है। इसलिए, पत्नी को अपनी समस्या के बारे में खुलकर और स्पष्ट रूप से बताना चाहिए।

•पुरुष को अधिक सलाह न दें, क्योंकि वह इसे अपनी विफलता समझेगा, और उसका अवचेतन मन आपको एक दबंग या उसे हीन साबित करने की कोशिश करने वाले व्यक्ति के रूप में देखेगा। यह उसकी मानवीय प्रवृत्ति है।

•पुरुषों को स्वीकार्यता और विश्वास की चाह होती है। अगर आप उसकी हर बात या हरकत से नाराज़ हो जाती हैं, तो उसे लगेगा कि आप उसे ठुकरा रही हैं।

•पुरुषों को प्रशंसा और प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है, लेकिन जब कोई उनमें कमियां निकालने लगता है, तो उनका मन उन्हें उनकी उपलब्धियों और सफलताओं के आलोक में तार्किक आधार पर उस व्यक्ति से बहस करने के लिए प्रेरित करता है।

बी. पुरुषों के लिए-

• पुरुषों को हमेशा महिलाओं के तनाव के पीछे के कारण को समझने की कोशिश करनी चाहिए। पुरुषों को अपनी महिलाओं के प्रति अधिक सहानुभूतिपूर्ण और आश्वस्त भाव रखना चाहिए, ताकि उन्हें यह विश्वास हो सके कि आप उनसे प्यार करते हैं और उनकी परवाह करते हैं।

जब कोई पुरुष किसी महिला से ऊँची और आक्रामक आवाज़ में बात करता है, तो महिला को लगता है कि वह उसका सम्मान नहीं करता। पुरुष को हमेशा विनम्र और शालीन लहजे में अपनी बात

रखनी चाहिए। महिला को प्यार भरे शब्दों जैसे 'प्रिय', 'डार्लिंग' आदि से संबोधित करने से बातचीत का माहौल नरम हो जाता है और झगड़े की संभावना काफी कम हो जाती है।

- पुरुषों को यह समझना चाहिए कि महिलाओं को अपनी समस्याओं का समाधान करवाने में कोई दिलचस्पी नहीं होती। वे बस अपनी बात कहना चाहती हैं... अपने मन की बात व्यक्त करना चाहती हैं। इसलिए जब आपकी प्रेमिका आपसे अपनी समस्याएँ साझा कर रही हो, तो यह निष्कर्ष न निकालें कि वह उनका समाधान चाहती है। उनकी बात ध्यान से और सहानुभूतिपूर्वक सुनें।

जब पुरुष महिलाओं द्वारा दिए गए कार्यों को भूल जाते हैं, तो उन्हें लगता है कि महिलाएं उनकी परवाह नहीं करतीं। इस स्थिति से बचने के लिए, पुरुषों को अपनी प्रेमिका द्वारा दिए गए महत्वपूर्ण कार्यों को कागज पर लिख लेना चाहिए और उन्हें बिना भूले पूरा कर लेना चाहिए।

- पत्नी को यह महसूस होना चाहिए कि पति उसकी बातों को ध्यान से सुन रहा है। ऐसा महसूस कराने के लिए, पुरुषों को वास्तविक प्रश्न पूछने चाहिए और 'हम्म', 'ठीक है'... या सिर हिलाने के बजाय उचित वाक्यों का प्रयोग करके उत्तर देना चाहिए।

पत्नी अपने पति से अपनी भावनाएं साझा करना चाहती है। पुरुषों को यह समझना चाहिए कि महिलाओं को सलाह की नहीं, बल्कि प्यार की जरूरत होती है... उनके प्यार और समर्थन की।

याद रखने योग्य अंतिम लेकिन महत्वपूर्ण नियम:

"अच्छा जीवनसाथी मिलना शादी को सफल नहीं बनाता... एक अच्छा जीवनसाथी बनना शादी को सफल बनाता है।"

शादी सिर्फ हनीमून नहीं है

मुझे रात में आराम करते समय रेडियो सुनना अच्छा लगता है। मैं हवाई जहाज़ों के बारे में पत्रिकाएँ भी पढ़ता हूँ। मीडिया अक्सर मुझसे कहता है कि "संतुलन सफल विवाह का आधार है"। संतुलन! अगर संतुलन अच्छे विवाहों की बुनियाद होता, तो मैं अपने इलाके का सबसे दुखी विवाहित पुरुष होता!

जब मैं और मेरी पत्नी प्रेम में थे, तब हम दोनों से ज़्यादा तालमेल और सामंजस्य वाला जोड़ा शायद ही कोई होता। हम इतने एक-दूसरे के साथ इतने सहज थे कि हमारे आस-पास के लोग हैरान रह जाते थे! तब हमारी शादी नहीं हुई थी। उस समय वह हर काम मेरी पसंद और मर्ज़ी के मुताबिक करना पसंद करती थी। शादी के बाद मुझे पता चला कि उसे जो चीज़ें पसंद हैं, उन्हें करने का उसका अपना तरीका है।

शादी से पहले, वह मेरी आँखों में देखकर कहती थी, "प्रिय, मैं तुम्हें बहुत अच्छे से समझती हूँ।" मैं सोचता था, "वाह! मैं तो खुद को भी ठीक से नहीं समझ पाता था और यह लड़की मुझे इतना अच्छे से समझती है!" मैंने उसे गले लगाया और आखिरकार उससे शादी कर ली। और फिर शादी के बाद मुझे सबसे पहली बात क्या पता चली? उसने झूठ बोला था।

बाद में मुझे समझ आया कि वह मुझे बिल्कुल भी नहीं समझती। हालांकि हम बीस साल से साथ हैं, लेकिन अब वह कहती है, "जानती हो... मैं तुम्हें जितना ज्यादा जानती हूं, उतना ही कम समझ पाती हूं।"

तो हमारी शादी हो गई...मैं धोखा खा गया और अब हम यहाँ फँस गए हैं। देखिए, मैं रिश्ता खत्म करके किसी और के साथ आगे बढ़ सकता था, लेकिन मैंने इस रिश्ते में समय, मेहनत और भावनाएँ लगाई थीं। इसलिए

मैंने उसे सुधारने का फैसला किया। लेकिन मुश्किल ये थी कि वो भी मुझे सुधारना चाहती थी।

मुझे हमेशा से पता था कि मैं एक डरपोक चूहा हूँ, लेकिन मैं सोचता था कि उससे शादी करने के बाद मेरा मर्दानापन बढ़ेगा और मैं बेहतर बन जाऊँगा, और इससे पहले कि उसे पता चले कि उसने एक डरपोक चूहे से शादी की है, मैं पहले ही एक ताकतवर आदमी बन चुका होऊँगा। तब तक मैं बस अपनी इस झिझक को उससे छिपाना चाहता था।

देखिए, मुझे भी वो नहीं मिला जो मैंने सोचा था। असल में, हम दोनों की अपनी-अपनी योजनाएँ थीं। वो जानती थी कि मैं उसे सुधारने की कोशिश कर रहा हूँ और मैं भी जानता था कि वो मुझे सुधारने की कोशिश कर रही है। शुरू में हमारी अपनी-अपनी योजनाएँ ठीक चल रही थीं। मैं खुद को बदलने और उसे मुझे बेहतर बनाने देने के लिए तैयार था, लेकिन तभी जब मैं उसके सुधार का काम पूरा कर लूँ। लेकिन उसने मेरी योजना बिगाड़ दी, वो मुझे तब तक खुद को सुधारने नहीं दे रही थी जब तक वो मुझे पूरी तरह से बदल न दे। मैं उसे ऐसा नहीं करने दे सकता था। बेशक, दूसरे जोड़ों की तरह हमने भी खुश होने का दिखावा किया, लेकिन हम ज़्यादा लोगों को बेवकूफ नहीं बना सके। हमें ये सीखना था कि दो लोग शादी के बंधन में बंधते हैं ताकि साथ-साथ बूढ़े हो सकें। इस दुनिया का सबसे खूबसूरत नज़ारा है दो लोगों का साथ-साथ बूढ़े होना, खुद को खोजना, प्यार, देखभाल और ज्ञान के आदान-प्रदान से बेहतर और संपूर्ण बनना। सुनो! संतुलन या तालमेल सुखी विवाह की कुंजी नहीं है। यह है ईमानदारी... उन दो लोगों की ईमानदारी, जो शादी करने का फैसला करते हैं और इसे पूरी तरह से स्वीकार करते हैं और जीवन भर साथ रहने का फैसला करते हैं। जब मेरी पत्नी ने मुझसे शादी की, तो यह अच्छे और बुरे दोनों के लिए (ज्यादातर बुरे के लिए), अमीरी या गरीबी के लिए

(ज्यादातर गरीबी के लिए), और पूरे जीवन भर के लिए थी (जो ज्यादातर समस्याओं का समाधान करती है)।

शादी ने मुझे पति बना दिया...लेकिन पति होने का असली मतलब मुझे कई सालों बाद समझ आया। शादीशुदा ज़िंदगी के कई सालों बाद मैं अपनी पत्नी से खुलकर बात कर पाया। नहीं...हम इतने सालों तक चुप तो नहीं रहे, लेकिन हमारी शादीशुदा ज़िंदगी शोरगुल से भरी थी, हम शायद ही कभी किसी ज़रूरी मुद्दे पर बात करते थे।

मैंने देखा है कि कई दंपत्ति साथ रहते हैं, परिवार बसाते हैं, लेकिन उन्हें असल बातचीत करना नहीं आता। कुछ लोग तो अपने बच्चों से भी सार्थक बातचीत नहीं कर पाते।

परिवार में वास्तविक संवाद करना सीखना सबसे कठिन कौशलों में से एक है। इसके लिए बहुत प्रयास, थोड़ी सी ट्रेनिंग और थोड़े से बदलाव की आवश्यकता होती है। मैं उस पल को बयान कर सकता हूँ जब मैं अपनी पत्नी के साथ सचमुच बातचीत कर पाया।

जो मैं बताने जा रहा हूँ उस पर विश्वास करना मुश्किल है, लेकिन मैंने पूरे अमेरिका में हजारों लोगों के सामने आत्मविश्वास और साहस पर भाषण दिए थे, फिर भी मैं अपनी पत्नी और परिवार के साथ प्रार्थना करने का साहस नहीं जुटा पाया। इसमें मुझे तीन साल लग गए।

मुझे डर था कि वे चौंक जाएंगे और मुझे बहुत धार्मिक समझेंगे। लेकिन मैं जानता था कि परिवार का नेतृत्व करना मेरा दायित्व है, और यह मेरे परिवार को करीब लाने के लिए आवश्यक था। मैं अपनी पत्नी और बच्चों को ठीक से नहीं समझ पाया था, जब तक कि एक दिन मैंने अपने परिवार के साथ प्रार्थना करना शुरू नहीं किया और थोड़ी हिम्मत जुटाकर अपना प्यार और नेतृत्व क्षमता प्रकट करना शुरू नहीं किया। उस रात जब मैं और मेरी पत्नी एक साथ प्रार्थना कर रहे थे, मुझे जीवन भर का वरदान

मिला। नहीं, हम धार्मिक भजन नहीं गा रहे थे; हम बस ईश्वर को वह सब बता रहे थे जो हम एक-दूसरे को नहीं बता सकते थे।

मुझे याद है उस दिन मैं किसी छोटी सी बात पर परेशान थी और इसी वजह से उस घटना का मुझ पर गहरा असर हुआ। उस रात उसने प्रार्थना की, जो इस प्रकार है: "हे ईश्वर, मुझे इतना अच्छा पति देने के लिए धन्यवाद, और मुझे एक अच्छी पत्नी न होने के लिए क्षमा करें, कृपया मुझे सुधारने में मदद करें।"

उसके शब्दों ने मेरे हृदय को झकझोर दिया। मुझे स्पष्ट रूप से समझ आ गया कि वह गलत नहीं थी। गलती मेरी ही थी। मैं वैसा पति नहीं था जैसा मुझे होना चाहिए था। मैं वैसा पिता नहीं था जैसा मैं हो सकता था। कितना अद्भुत सबक... मेरे पास अपने सबक सीखने का एक ही तरीका था... जमीन पर घुटने टेककर। अगर उसने ये सब मुझसे कहा होता, तो मुझे शक होता कि वह मुझे बहकाने का कोई नया तरीका अपना रही है। सफल वैवाहिक जीवन की कुंजी एक-दूसरे के लिए विशेष कार्य करना नहीं है, बल्कि साथ मिलकर विशेष कार्य करना है। यह साथ मिलकर समझदार बनने की यात्रा है, भले ही हम बूढ़े न हों। यह पति-पत्नी के रूप में 'व्यवहार' करने के बारे में नहीं है, बल्कि एक आदर्श पति-पत्नी बनने का तरीका सीखते हुए साथ जीवन बिताने के बारे में है।

प्रिय मित्रों, यह दर्दनाक होगा। आपको इसकी कीमत चुकानी पड़ेगी। कई युवाओं के मन में यह गलत धारणा होती है कि शादी का मतलब हनीमून होता है। हनीमून? यह तो एक युद्धक्षेत्र है! लेकिन इस बार हम दोनों जीत रहे हैं, क्योंकि अब मैं सीख रहा हूँ कि पति होने का क्या अर्थ होता है। मुझे खुशी है कि उसने मेरा साथ नहीं छोड़ा, क्योंकि अब हम दोनों ने यह सीख लिया है कि शादी को निभाने का निर्णय लेने का क्या अर्थ होता है, और हम इसे मृत्यु तक निभाएंगे! यही जीवन का सच्चा अर्थ है।

—चार्ली जोन्स

प्रसिद्ध पुस्तक ‘जीवन अद्भुत है’ से उद्धृत अंश

पुरुषों की आम गलतियाँ

हम अपनी आत्मसम्मान को अपनी उत्पादकता या अपने काम से इतनी जल्दी क्यों जोड़ लेते हैं? क्योंकि हमने यह सीख लिया है कि केवल इंसान होना ही काफी नहीं है, हमें दूसरों से स्वीकृति और मान्यता प्राप्त करने के लिए बहुत प्रयास करने पड़ते हैं।

डॉ. एलेन लॉय का यहाँ का अनुभव चिंतन करने योग्य है।

मेरे एक मरीज़ अपने करियर में बेहद सफल रहे, लेकिन उनका निजी जीवन असफल रहा। वे अक्सर बताते थे कि उनका पालन-पोषण ऐसे परिवार में हुआ है, जहाँ काम ही सब कुछ था... हमेशा सर्वोच्च प्राथमिकता। उन्होंने मुझसे कहा, "मेरे माता-पिता रूढ़िवादी थे। वे कभी पार्टियों या डिनर में नहीं जाते थे और उनका सामाजिक संपर्क भी सीमित था। उनके लिए काम ही सब कुछ था।"

“जब मैं और मेरी बहन छोटी थीं, तो हमें शायद ही कभी चूमा या गले लगाया जाता था। हमारे माता-पिता कभी भी प्यार का कोई खास इज़हार नहीं करते थे। बेशक वे हमसे प्यार करते थे, लेकिन वे अपने प्यार का शारीरिक रूप से इज़हार करने से बचते थे। उन्हें डर था कि हम बड़े होकर घमंडी और असभ्य हो जाएँगे, इसलिए विनम्रता और शालीनता के गुणों पर हमेशा ज़ोर दिया जाता था और हमारी शायद ही कभी प्रशंसा की जाती थी।”

लेकिन मुझे पता था कि अगर मैं शनिवार को लॉन को अच्छे से काट दूंगा, तो पिताजी रात के खाने की मेज पर मेरी माँ से कहेंगे - टॉम ने आज लॉन की कटाई बहुत बढ़िया की है, है ना?

एक बच्चा तारीफ पाने के लिए कुछ भी कर सकता है। यही कारण है कि यह कल्पना करना मुश्किल नहीं है कि टॉम ने लॉन पर कितनी लगन से काम किया होगा। “मैं लॉन को एक ही बार में काट देता था, लेकिन इससे मुझे संतुष्टि नहीं मिलती थी। मैं हमेशा हर कोण से, एक छोर से दूसरे छोर तक, घास काटने का काम दोबारा करता था। यह सारी मेहनत मैं खाने की मेज पर मिलने वाली एक छोटी सी तारीफ के लिए करता था।”

जब मैं 11 साल का था, तो मेरे चचेरे भाई ने मुझे अपनी मशीन की दुकान में काम करने का प्रस्ताव दिया। मैं गर्मियों के हर दिन झाड़ू लगाने, रंगाई-पेंटिंग और अन्य कई काम करता था। मैं इतना मेहनती था कि 11 साल की उम्र तक मैं एक आदर्श कर्मचारी बन चुका था। जब मेरे पिताजी मेरे चचेरे भाई से बात करके घर लौटते थे, तो वे मेरी माँ को बताते थे कि मैंने उनके यहाँ कितनी मेहनत की है और मैं उनकी इन तारीफों को सुनकर बहुत खुश होता था।

यह युवक इस विश्वास के साथ पला-बढ़ा कि उसका आत्मसम्मान उसकी उत्पादकता पर आधारित है, इसलिए बड़े होकर भी वह मेहनती और दृढ़ निश्चयी रहा। वह हमेशा एक साथ दो नौकरियाँ करता था। वयस्क होने पर, वह अपने कौशल और रोजगार क्षमता को बढ़ाने और अधिक डिग्रियाँ प्राप्त करने के लिए अंशकालिक रूप से कॉलेज भी जाता था। लेकिन अंततः सब कुछ उल्टा पड़ गया। शादी के बाद, उसने सोचा कि उसकी पत्नी भी उसकी माँ की तरह ही उसके महत्व को समझेगी... इसलिए वह अपनी व्यस्त दिनचर्या में लगा रहा। उसने सोचा कि उसकी पत्नी समझ जाएगी कि वह यह सब उसके लिए कर रहा है। लेकिन यह एक बड़ी भूल थी, क्योंकि बाद में उसे पता चला कि उसकी पत्नी को घर पर, टीवी देखते हुए, सोफे पर बैठकर उसके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना

अधिक पसंद था।

उन्होंने कहा, “मेरी पत्नी मुझसे बस इतना चाहती है कि मैं उसके साथ रहूँ। वह मुझे पहले बहुत पसंद करती थी, जैसा मैं हूँ वैसा ही। मुझे कोई और डिग्री लेने, ओवरटाइम काम करने या नया रिकॉर्ड बनाने की बिल्कुल ज़रूरत नहीं थी। काश! काश मुझे यह बात पहले समझ आ जाती! अगर समझ आती, तो मेरा तलाक नहीं होता।”

उपरोक्त घटना से यह स्पष्ट होता है कि एक पुरुष अपनी पत्नी/प्रेमिका के साथ वैसा ही व्यवहार करता है जैसा वह अपने परिवार के सदस्यों के साथ करता है। पुरुष इस उम्मीद में जीता है कि उसकी उपलब्धियाँ/आदतें/व्यवहार, जिनसे उसके माता-पिता और भाई-बहन प्रसन्न होते हैं, उसकी पत्नी को भी प्रसन्न करेंगे। वह इस विश्वास में जीता है कि एक ही तरह की उपलब्धि या व्यवहार से हर किसी का दिल जीता जा सकता है। लेकिन ऐसा हमेशा नहीं होता। हो सकता है कि कार्यालय में मिली पदोन्नति से आपके पिता को गर्व हो, लेकिन इससे आपकी पत्नी नाराज़ हो जाए क्योंकि अब आप पहले से भी ज़्यादा व्यस्त हो जाएँगे। आपकी माँ कार्यालय में पहने आपके नए सूट की तारीफ़ कर सकती है, लेकिन आपकी पत्नी को चिंता हो सकती है कि आपकी महिला सहकर्मी आप पर लाइन मार रही है, क्योंकि आप बहुत आकर्षक लग रहे हैं। आपके नियम-कानून आपके दोस्तों को सराहनीय लग सकते हैं, लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा अनुशासन आपकी पत्नी को परेशान कर सकता है।

- इसलिए पुरुष आमतौर पर जो पहली गलती करते हैं, वह यह है कि वे अपनी पत्नी को खुश करने के लिए वही तरीका अपनाते हैं, जो वे अपने परिवार और रिश्तेदारों से प्रशंसा पाने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

पुरुषों की दूसरी सबसे बड़ी गलती यह है कि वे अपनी पत्नियों की

बात नहीं सुनते, जबकि महिलाएं अपने जीवनसाथी से दिल खोलकर बातें करना चाहती हैं। अपनी समस्याओं के बारे में बात करने के बाद महिलाएं हल्का महसूस करती हैं, भले ही सुनने वाला उनकी समस्याओं पर ज्यादा प्रतिक्रिया न दे।

•तीसरी गलती जो वे करते हैं, वह यह है कि वे अपनी पत्नी की बात को तार्किक नजरिए से सुनते हैं और तुरंत ही उसकी समस्याओं को सुलझाने की कोशिश में जुट जाते हैं। महिला पुरुष द्वारा सुझाए गए समाधान को नजरअंदाज कर देती है और अपनी बात जारी रखती है, जिससे पुरुष नाराज हो जाता है क्योंकि उसे मूर्खता का एहसास होता है। पुरुषों को यह समझना चाहिए कि पत्नी को अपनी समस्याओं के लिए उनके समाधान की जरूरत नहीं है। वह बस इतना चाहती है कि उसकी बात सुनी जाए।

•पुरुषों को समस्या सुलझाने में रुचि होती है, उनमें धैर्य और सुनने की क्षमता नहीं होती, इसलिए वे अपनी पत्नियों की बात बीच में ही काट देते हैं और समाधान सुझाने लगते हैं। इससे महिलाएं खुश होने के बजाय अधिक क्रोधित और परेशान हो जाती हैं।

•चौथी सबसे आम गलती है केवल सेक्स को प्यार समझना, जबकि सेक्स प्यार का एक छोटा सा हिस्सा है। वे फिल्मों, धारावाहिकों और खबरों में सेक्स के कारण टूटते रिश्तों के बारे में देखते हैं और फिर अपनी यौन क्षमता को बेहतर बनाने के लिए तरह-तरह के नुस्खे और तरकीबें आजमाते हैं। वे महंगी दवाइयां भी लेते हैं, लेकिन फिर भी रिश्ता मजबूत नहीं होता। इसका कारण यह है कि वे रिश्ते को केवल सेक्स के जरिए मजबूत बनाने की कोशिश कर रहे हैं, जबकि महिला उनके रूखे रवैये के साथ सेक्स को पशुवत और भावनाहीन समझती है। प्यार के बिना सेक्स महिलाओं को ऐसा महसूस कराता है जैसे वे सिर्फ एक सेक्स ऑब्जेक्ट

हैं। पुरुष अक्सर भूल जाते हैं कि सच्चे प्यार में डूबे जोड़ों के लिए सेक्स उतना महत्वपूर्ण नहीं होता, न ही उन्हें रिश्ते की गहराई साबित करने की जरूरत महसूस होती है।

महिलाओं की आम गलती

इस पुस्तक में हमने अब तक पुरुषों और महिलाओं के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक अंतरों के बारे में जाना है। महिलाएं भी पुरुषों के मामले में कई ऐसी गलतियां करती हैं, जिनसे रिश्तों में कड़वाहट पैदा होती है। यदि हम इन गलतियों को समझें और उन्हें न दोहराएं, तो हमारे रिश्ते वर्तमान से कई गुना बेहतर हो सकते हैं।

- महिलाओं की सबसे आम गलती यह होती है कि वे अपने साथी से जितना हो सके उतना बात करना चाहती हैं। उनका मानना है कि अधिक बातचीत से भावनात्मक जुड़ाव बढ़ेगा और रिश्ता मजबूत होगा, जबकि पुरुष संक्षिप्त और सटीक बातचीत और तत्काल समाधान में विश्वास रखते हैं। इसलिए महिलाओं को अपनी बातचीत को संक्षिप्त, सरल और मुद्दे पर केंद्रित रखने का प्रयास करना चाहिए।
- महिलाओं की दूसरी आम गलती पुरुषों से बहुत सारे सवाल पूछना है। उन्हें लगता है कि सवाल पूछने से पुरुष खुलकर बात करेंगे और वे उन्हें बेहतर तरीके से सहारा दे पाएंगी, जबकि पुरुषों को सवालों के जवाब देना पसंद नहीं होता। आप चाहें तो एक बार प्रयोग करके देख सकती हैं। पति के घर आते ही उनसे 10-15 सवाल पूछें और उनकी प्रतिक्रिया देखें।
- महिलाओं द्वारा की जाने वाली तीसरी आम गलती पुरुषों को अनावश्यक सलाह देना है। लक्ष्य हासिल करना, सफल होना और

अपनी योग्यता साबित करना पुरुषों का स्वभाव है। अगर कोई उन्हें सलाह देता है, तो वे इसे अपनी असफलता मानते हैं और उस व्यक्ति को अपना प्रतिद्वंद्वी समझते हैं।

महिलाओं की चौथी आम गलती, जो वास्तव में एक बड़ी भूल है, तुलना करना है। महिलाएं अपने पति की तुलना दूसरे पुरुषों से करती हैं, जो रिश्ते में प्यार कम होने का एक प्रमुख कारण बन जाता है, क्योंकि पुरुष इसे हार मान लेते हैं। और जो निर्णायक उनकी हार की घोषणा करता है, वह उनके लिए दुश्मन बन जाता है, क्योंकि उसने उनके पक्ष में परिणाम घोषित नहीं किया है।

महिलाओं द्वारा की जाने वाली पाँचवीं आम गलती है हर समय अपनी समस्याओं के बारे में शिकायत करना। जब महिलाएं अपने पतियों और रिश्तेदारों से लगातार अपनी समस्याओं के बारे में बात करती हैं, तो पुरुष इसे अपनी हार मानते हैं, क्योंकि प्राचीन काल से ही केवल वही पुरुष सफल माना जाता था जिसकी पत्नी और बच्चे सुखी, सुखी और सुरक्षित हों, जबकि वह पुरुष असफल माना जाता था जिसकी पत्नी और बच्चे दुखी हों।

महिलाओं की छठी आम गलती यह है कि वे लगातार अपने पति की गलतियों को सुधारने की कोशिश करती रहती हैं। पत्नी का यह व्यवहार पति को उपेक्षित महसूस कराता है। उसे लगता है कि वह उससे बहुत प्यार करता है और उसके लिए बहुत मेहनत करता है, फिर भी वह हर बात में कमी निकालती है। जब उसका अवचेतन मन इस बात को ग्रहण कर लेता है, तो पत्नी के प्रति उसका प्यार कम हो जाता है।

लैरी और ऐन एक साधारण दंपत्ति थे... एक साधारण सड़क के किनारे एक साधारण से घर में रहते थे। अन्य साधारण दंपत्तियों की तरह, उन्हें भी अपने बच्चों को अच्छी परवरिश देने और घर चलाने के लिए काफी संघर्ष करना पड़ता था।

वे एक और कारण से सामान्य थे... वे अन्य विवाहित जोड़ों की तरह ही आपस में झगड़ते थे। उनकी अधिकतर बातचीत वैवाहिक जीवन की कमियों और इसके लिए कौन जिम्मेदार है, इस पर केंद्रित होती थी।

एक दिन कुछ अजीब घटना घटी। लैरी ने ऐन से कहा, “ऐन, क्या तुम्हें पता है? मेरे पास एक जादुई दराज है। जब मैं उसे खोलता हूँ, तो वह साफ मोजों और अंडरवियर से भरी होती है। इतने सालों से मेरे लिए ऐसा करने के लिए धन्यवाद।” ऐन ने लैरी को शक की निगाह से देखा और पूछा, “लैरी, तुम मुझसे क्या चाहते हो?”

उन्होंने कहा, "कुछ नहीं, मैं बस आपको यह बताना चाहता हूं कि इस जादुई दराज के लिए मैं आपका आभारी हूं।"

लैरी ने पहले भी कई बार अजीब हरकतें की थीं, इसलिए उसने इस पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया और इसे भूल गई। लेकिन कुछ समय बाद, वैसी ही घटना दोबारा घटी।

“ऐन, इस महीने बहीखाते में इतने सारे सही चेक नंबर लिखने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। आपने 16 में से 15 चेक नंबर सही लिखे हैं। यह अपने आप में एक रिकॉर्ड है।”

ऐन को अपने कानों पर विश्वास नहीं हुआ। उसने अपनी सुई और सिलाई का काम एक तरफ रख दिया और हैरानी से अपने पति की ओर देखा। उसने कहा, “लैरी, तुम्हें हमेशा से यह शिकायत रही है कि मैं चेक नंबर सही से नहीं लिखती। तुम्हारे व्यवहार में अचानक यह बदलाव क्यों आया

है?”
इसके पीछे कोई खास वजह नहीं है। मैं बस इतना कहना चाहता हूं कि मैं आपके प्रयासों को स्वीकार करता हूं और उनकी सराहना करता हूं।
ऐन ने सिर हिलाया और अपने सिलाई के काम में वापस लग गई, यह सोचते हुए कि "लैरी को क्या हुआ है?"
हालांकि, अगले दिन जब वह एक जनरल स्टोर में चेक देने वाली थी, तो उसने चेक नंबर सही लिखा है या नहीं, यह जांचने के लिए अपनी चेकबुक को ध्यान से देखा। उसने सोचा, "अचानक मुझे चेक नंबर सही ढंग से भरने की इतनी चिंता क्यों हो रही है?"
ऐन ने इस घटना को भुलाने की कोशिश की, लेकिन लैरी का यह अजीब व्यवहार जारी रहा।
एक शाम लैरी ने कहा, “ऐन, खाना बहुत स्वादिष्ट था। तुम बहुत अच्छी रसोइया हो। मुझे लगता है कि तुमने पिछले 15 सालों में मेरे और मेरे बच्चों के लिए 14000 से ज़्यादा बार खाना बनाया है। मैं तुम्हारी पाक कला की बहुत सराहना करता हूँ।”
एक अन्य घटना में, लैरी ने कहा, "ऐन, आज हमारा घर एकदम साफ-सुथरा दिख रहा है, इसे इतना साफ और सुंदर बनाने के लिए तुमने वाकई बहुत मेहनत की होगी" और साथ ही "ऐन, तुम्हारे साथ रहना बहुत ही सुखद अनुभव है"।
अब ऐन थोड़ी चिंतित हो गई। वह सोचने लगी, “लैरी अब मेरी गलतियाँ क्यों नहीं बताता? आलोचना क्यों नहीं करता?” ऐन अपने पति के व्यवहार के बारे में गहराई से सोच रही थी। उनकी 13 साल की बेटी को भी अपने पिता का व्यवहार अजीब और असामान्य लग रहा था। उसने अपनी माँ से कहा, “पापा पागल हो गए हैं क्या? उन्होंने अभी मुझे कहा कि मैं सुंदर लग रही हूँ। मेरे इस खराब मेकअप और अजीब कपड़ों के

बावजूद उन्होंने मुझे सुंदर कहा। पापा पहले हर बात पर इतनी आलोचना करते थे? उन्हें क्या हो गया है? क्या परेशानी है?"

यहां जो भी "गलती" हुई हो, लैरी ने उसे नहीं बदला। वह हर दिन केवल सकारात्मक पहलुओं पर ही ध्यान केंद्रित करता था।

कुछ सप्ताह बीतने के बाद, ऐन अपने पति के नए व्यवहार की आदी हो गई और यहाँ तक कि उसने उसकी तारीफों पर "धन्यवाद" कहना भी शुरू कर दिया। वह इस बदलाव से खुश थी। लेकिन एक दिन, कुछ बेहद अजीब और अप्रत्याशित घटना घटी।

लैरी ने उससे कहा, "ऐन, तुम आज आराम करो। मैं बर्तन धो देता हूँ। तुम पैन यहीं छोड़ दो और रसोई से बाहर चली जाओ। मैं इसे संभाल लूँगा।"

लंबा विराम!!!

"धन्यवाद लैरी...बहुत-बहुत शुक्रिया!" ऐन बहुत खुश और उत्साहित थी। उसका आत्मविश्वास बहुत बढ़ गया था। वह गाने भी गुनगुनाने लगी थी... इन दिनों वह ज्यादातर समय अच्छे मूड में रहती थी। उसने सोचा, "मुझे लैरी का यह नया व्यवहार बहुत पसंद आ रहा है।"

कहानी यहीं खत्म हो जाती, लेकिन एक दिन कुछ और भी चौंकाने वाली घटना घटी। इस बार 'असामान्य' शब्द ऐन ने कहे।

उन्होंने कहा, "लैरी, हमारे परिवार के लिए इतनी मेहनत करने और हमारी सभी जरूरतों और आराम का ख्याल रखने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। यह पहली बार है जब मैं आपसे कह रही हूं कि मैं आपकी मेहनत और देखभाल की वास्तव में बहुत सराहना करती हूं।"

ऐन ने कई बार पूछा था, लेकिन लैरी ने अपने व्यवहार में आए इस अचानक बदलाव का कारण कभी नहीं बताया। यह एक अनसुलझा रहस्य ही बना रहा। लेकिन मैं इस बदलाव के लिए लैरी का हमेशा आभारी रहूंगा।

क्योंकि मैं हूं, ऐन!

—जो एन लार्सन

डेज़ेरेट न्यूज़

पति-पत्नी अपने रिश्ते में प्यार की चिंगारी को कैसे जीवित रख सकते हैं?

जब कोई प्यार में पड़ता है... आपका जुनून, आपकी दीवानगी चरम पर होती है... परम आनंद की अवस्था! हम एक-दूसरे के लिए पागल हो जाते हैं। हम हर समय अपने प्यार के बारे में सोचते हैं... खाना खाते समय, बिस्तर पर लेटे-लेटे सोने की कोशिश करते समय। जागते ही सबसे पहले उन्हीं का ख्याल आता है और हम हमेशा उनकी संगति, उनकी मौजूदगी के लिए तरसते रहते हैं। हम उत्साह में नींद खो देते हैं। जब हम हाथ पकड़ते हैं तो ऐसा लगता है जैसे हमारी धड़कनें एक साथ धड़क रही हों, हमारे मन एक ही तरंगदैर्ध्य पर हों, हमारी आत्माएं एक हो गई हों... एक पूर्ण रोमांटिक अनुभव... दो शरीरों में एक आत्मा।

प्यार में डूबा व्यक्ति यह भ्रम पाल लेता है कि उसका प्यार दुनिया का सबसे अच्छा इंसान है। माता-पिता, भाई-बहन और दोस्त उसके प्रिय की कमियां देख सकते हैं, लेकिन प्रेमी की नज़रें सब कुछ अनदेखा कर देती हैं। दोस्त अपनी कमियों के बारे में तब तक नहीं बताते जब तक आप उनसे सीधे तौर पर न पूछें। ऐसा बहुत कम होता है कि कोई व्यक्ति अपनी प्रेमिका के बारे में दोस्तों की राय ले, क्योंकि उसकी नज़र में वह उसकी सपनों की लड़की और आदर्श स्त्री होती है, इसलिए उसे दूसरों की राय की परवाह ही नहीं होती। लड़कियां भी यही मानती हैं कि उनका प्रेमी/प्रेमिका सबसे सुंदर, सक्षम और देखभाल करने वाला इंसान है। उन्हें लगता है कि लोगों की उनके बारे में गलत धारणाएं हैं, इसलिए वे उनकी

राय को नज़रअंदाज़ कर देती हैं और अपने प्रेमी को सबसे मासूम और सरल इंसान समझती हैं।

शादी से पहले, हम वैवाहिक जीवन और उसके सुखों के सपने देखते हैं, हम सोचते हैं, "हम हमेशा एक-दूसरे को खुश रखेंगे। हम दूसरे जोड़ों की तरह झगड़ा नहीं करेंगे क्योंकि हम एक-दूसरे से सच्चा प्यार करते हैं।" जब हम प्यार में पागल होते हैं, तो हमारे लिए किसी और बात पर विश्वास करना मुश्किल हो जाता है।

हमारा दृढ़ विश्वास है कि अगर हमारा प्यार सच्चा है... तो यह हमेशा बना रहेगा। यह हमेशा इतना ही रोमांचक और आनंदमय रहेगा। कोई भी कभी हमारे बीच नहीं आ सकता। हमारे लिए प्यार से बढ़कर कुछ भी नहीं है... कुछ भी नहीं! हम हमेशा एक-दूसरे की सुंदरता और आकर्षण से मंत्रमुग्ध रहेंगे। प्यार जीवन का सबसे अद्भुत अनुभव है। हमने अपने जान-पहचान के विवाहित जोड़ों के बीच रोमांस की चिंगारी को बुझते देखा है, लेकिन फिर भी हमें पूरा विश्वास है कि हमारे साथ ऐसा नहीं होगा। हम खुद को यह कहकर दिलासा देते हैं कि "शायद उनका प्यार सच्चा नहीं था"।

अब वैवाहिक जीवन की असलियत में आपका स्वागत है, जहाँ आपको कंघी में बाल हमेशा मिलते रहेंगे, और झगड़े शीशे पर लगे सफेद दाग, बिस्तर/सोफे पर गीले तौलिए, खिड़कियाँ खुली हों या बंद, पंखे की गति, आपने टी-शर्ट क्यों पहनी है, आप मेरी बातों में दिलचस्पी क्यों नहीं ले रहे, आपने अपना मोबाइल, ईमेल, सोशल मीडिया अकाउंट का पासवर्ड मुझसे क्यों छिपाया है... जैसी छोटी-छोटी बातों पर शुरू हो जाते हैं। यह ऐसी दुनिया है जहाँ आपको बर्तनों पर धूल हमेशा नज़र आती है, रेशमी बाल अब खुजलीदार लगने लगते हैं, कमीज़ का कॉलर गंदा लगता है, और कुछ भी सही नहीं लगता। इस असलियत में, एक तीखी नज़र चोट पहुँचा सकती है और एक कड़वा शब्द दिल तोड़ सकता है। सबसे करीबी

प्रेमी पल भर में कट्टर दुश्मन बन जाते हैं और शादी गुरिल्ला युद्ध का मैदान बन जाती है।

वो 'भावुक प्रेम' कहाँ गया? क्या वो महज़ एक भ्रम था, एक मृगतृष्णा, जिसने हमें विवाह नामक अथाह गड्ढे के किनारे तक पहुँचा दिया? यह बिल्कुल भी आश्चर्य की बात नहीं है कि जो जोड़ा कुछ साल पहले तक एक-दूसरे के प्यार में पागल था, जो दावा करता था कि कोई भी चीज़ उन्हें अलग नहीं कर सकती, अब एक-दूसरे को गलत साबित करने के लिए जी-जान से लड़ रहा है और एक-दूसरे को बेहिसाब कोस रहा है। जिस विवाह की आपने इतनी शिद्दत से कामना की थी, अब वो आपके लिए बोझ बन गया है और आप उससे छुटकारा पाने के बारे में सोचने लगते हैं। अब तलाक ही आपकी सारी समस्याओं का एकमात्र समाधान लगता है और वकील सबसे बड़ा समस्या निवारक प्रतीत होता है।

इस तथ्य को स्वीकार करें कि "यह एक मिथक है कि प्रेम का जुनून और दीवानगी जीवन भर बनी रहती है।" हमें प्रेम की सच्चाई से अवगत होना चाहिए। सामान्य चिंतन और सामान्य ज्ञान से ही यह समझना संभव है कि यदि हर कोई प्रेम में डूबा होता... तो हम सब बड़ी मुसीबत में होते। कुछ भी हासिल नहीं हो पाता, हम किसी की परवाह नहीं करते और कोई भी खोज नहीं हो पाती। क्या होता यदि न्यूटन, आइंस्टीन और मैडम क्यूरी प्रेम के जुनून में इतने डूबे होते कि वे किसी और चीज के बारे में सोच ही नहीं पाते? क्या गुरुत्वाकर्षण, सापेक्षता का सिद्धांत और रेडियम जैसी खोजें तब संभव होतीं? बिलकुल नहीं! क्या आपको लगता है कि सिकंदर तब महान होता? क्या आपको लगता है कि हमारे देश को आजादी मिल पाती, यदि क्रांतिकारी केवल अपने प्रिय से प्रेम करते और देश से नहीं?

मनोविश्लेषक एम. स्कॉट पैक, मनोवैज्ञानिक डोरोथी टेनोव और कई अन्य शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष निकाला है कि मोह और आकर्षण से उत्पन्न

जुनून को प्रेम नहीं कहा जा सकता। डॉ. टेनोव ने इस स्थिति को 'सच्चे प्रेम' से अलग करने के लिए 'लिम्प्रांस' शब्द का प्रयोग किया है। डॉ. पैक के अनुसार, तीन कारण हैं जिनकी वजह से 'जुनून' या 'मोह' को 'प्रेम' नहीं माना जा सकता। पहला, प्रेम में पड़ना हमारे बस में नहीं है; इस मामले में हमारी सचेत विचार प्रक्रिया या निर्णय लेने की क्षमता काम नहीं करती। हम चाहे कितनी भी कोशिश कर लें, खुद को प्रेम में नहीं डाल सकते। दूसरी ओर, चाहे हम खुद को रोकने की कितनी भी कोशिश कर लें, प्रेम में पड़ना अपरिहार्य है। अक्सर, हम अप्रत्याशित समय और स्थान पर अप्रत्याशित लोगों से प्रेम कर बैठते हैं। हम शायद इस निष्कर्ष से सहमत न हों, लेकिन जो लोग प्रेम के जुनून से गुज़रे हैं और उससे बाहर निकल चुके हैं, वे निश्चित रूप से इस बात से सहमत होंगे कि यह अनुभव हमें भावनाओं और संवेदनाओं की एक अद्भुत दुनिया में ले जाता है, जिसे हमने पहले कभी नहीं देखा होता। यह अनुभव हमारी तार्किक और बौद्धिक क्षमताओं को प्रभावित करता है... हम ऐसी बातें कहते और करते हैं जो सामान्यतः नहीं होतीं। भावनात्मक उथल-पुथल से उबरने के बाद, हम सोचते हैं कि हमने ऐसा क्यों किया या कहा? जब भावनात्मक उतार-चढ़ाव का दौर समाप्त होता है और हम वास्तविकता की ज़मीन पर उतरते हैं, तो हमारे मतभेद और असहमति सामने आ जाती हैं और हम खुद से सवाल करने लगते हैं, "हमने शादी की ही क्यों? हम तो शायद ही किसी बात पर सहमत होते हैं!" दिलचस्प बात यह है कि जब हम भावनाओं के ज्वार में होते हैं, तो हमें लगता है कि हम अपने साथी के साथ पूरी तरह से तालमेल में हैं; हम हर बात पर सहमत होते हैं... कम से कम हर महत्वपूर्ण बात पर। और इस बिंदु पर, हमारे सामने दो विकल्प होते हैं:

1. समझौतों और निराशाओं से भरे वैवाहिक जीवन में रहना।
2. नया साथी ढूंढना और वर्तमान साथी को छोड़ देना।

• • •

अमेरिका के आंकड़ों पर नजर डालें तो पता चलता है कि अमेरिका में पहली शादी के 40% मामले तलाक में खत्म होते हैं। इसी तरह, दूसरी शादी के 60% और तीसरी शादी के 75% मामले भी तलाक में समाप्त होते हैं। स्पष्ट रूप से, ये आंकड़े दूसरी और तीसरी शादी से मिलने वाली संतुष्टि की हमारी धारणा का समर्थन नहीं करते।

शोध अध्ययनों से पता चलता है कि तीसरा और बेहतर विकल्प यह है: प्रेम के जुनूनी पहलू की वास्तविकता को स्वीकार करें और यह समझें कि यह क्षणिक भावनात्मक आवेश है... और इस स्वीकृति के साथ, अपने साथी के साथ सच्चे प्रेम की यात्रा शुरू करें। इस प्रकार का प्रेम अधिक स्नेहपूर्ण और भावनात्मक रूप से स्थिर होता है और जुनून की श्रेणी में नहीं आता। यह प्रेम बुद्धि और भावनाओं के संतुलन से उत्पन्न होता है। यह एक स्वैच्छिक प्रयास है जिसके लिए अनुशासन आवश्यक है। हमारी मूलभूत आवश्यकता जुनूनी प्रेम नहीं है, बल्कि दूसरे व्यक्ति द्वारा दिया जाने वाला सच्चा स्नेह और देखभाल है। हमें ऐसे प्रेम की आवश्यकता है जो केवल इंद्रिय सुख की इच्छाओं से नहीं, बल्कि तार्किक निर्णयों से विकसित हुआ हो, जिसमें मन और हृदय दोनों सक्रिय रूप से शामिल हों। इस प्रकार के प्रेम में प्रयास और अनुशासन की आवश्यकता होती है। यह दूसरे व्यक्ति के हित के लिए हमारा स्वयं प्रेरित प्रयास है। इस प्रकार के प्रेम में, हम सचेत रूप से इस ज्ञान के साथ संलग्न होते हैं कि हमारे प्रयास दूसरे व्यक्ति के जीवन को समृद्ध करेंगे और ऐसा करने में हमें तृप्ति का अनुभव होता है... इस बात की संतुष्टि कि हम वास्तव में एक-दूसरे से प्रेम करते हैं। इसके लिए 'रोमांटिक प्रेम के प्रति जुनून' होना आवश्यक नहीं है। वास्तव में, सच्चे प्रेम का अनुभव तब तक नहीं किया जा सकता जब तक कि जुनूनी प्रेम का यह चरण समाप्त न हो जाए।

एक दूसरे की ज़रूरत बनो

अगर आप मुझसे पूछें कि बॉलीवुड फिल्मों में सबसे आम दृश्य कौन सा है, तो मैं कहूंगा वह दृश्य जहां हीरो हीरोइन को गुंडों से बचाता है और दोनों को एक-दूसरे से प्यार हो जाता है और उसी क्षण से उनकी प्रेम कहानी शुरू होती है। अक्सर कहा जाता है कि सिनेमा समाज का दर्पण है। मैं किसी और पहलू की बात नहीं करूंगा, लेकिन संकट में फंसी नायिका को बचाने का यह फॉर्मूला प्राचीन काल से चला आ रहा है और इसकी सफलता दर लगभग 100% है। इस बात को साबित करने का सबसे बड़ा उदाहरण सुनील दत्त और नरगिस की प्रेम कहानी है। सुनील दत्त ने फिल्म 'मदर इंडिया' के सेट पर आग लगने की घटना में नरगिस को बचाया था, जिसके बाद दोनों को प्यार हो गया। यह एक वास्तविक घटना थी।

इस कहानी का सार यह है कि महिलाएं उन पुरुषों को पसंद करती हैं जो मजबूत हों, उनकी बात ध्यान से सुनें, सहानुभूति दिखाएं और उनकी समस्याओं का कुशलतापूर्वक समाधान करें, और पुरुष उन महिलाओं को पसंद करते हैं जो उन पर भरोसा करती हैं, उन पर निर्भर रहती हैं और उनसे मदद मांगती हैं। जब किसी पुरुष को लगता है कि उसकी पत्नी को उसकी जरूरत नहीं है, तो उसका उत्साह कम होने लगता है और वह दिन-प्रतिदिन निष्क्रिय होता जाता है। ऐसे में, महिला को लगता है कि उसके पति को उससे प्यार नहीं है या उसमें कोई रुचि नहीं है, इसलिए वह भी हर समय प्यार देने से थक जाती है। लेकिन जब पुरुष को लगता है कि उसकी पत्नी को उसकी जरूरत है और महिला को लगता है कि उसका पति उसका साथ देगा, तो उनका रिश्ता पनपने लगता है।

“किसी भी रिश्ते की शुरुआत में, एक महिला अपनी आंखों से अपने

पुरुष को बता सकती है कि वह उसे कितना खुश और संतुष्ट करता है। इससे पुरुष को उसके करीब आने का साहस और शक्ति मिलती है। दुर्भाग्य से, एक बार रिश्ता मजबूत हो जाने पर, महिलाएं यह भूल जाती हैं कि उनकी आंखों के माध्यम से व्यक्त की गई यह भावना पुरुष के लिए अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है।" - जॉन ग्रे

जब किसी पुरुष को यह महसूस होता है कि किसी को उसकी ज़रूरत नहीं है, तो वह उस रिश्ते पर ध्यान देना बंद कर देता है। प्रेम में, पुरुष की सबसे बड़ी प्रेरणा यह होती है कि "किसी को उसकी ज़रूरत है"। यदि पत्नी यह जताने लगे कि उसे अपने पति की ज़रूरत है और वह उसके बिना नहीं रह सकती, तो पति को उससे फिर से प्यार करने की तीव्र इच्छा होती है। यह 100% सत्य है कि यदि आप किसी को पल-पल तोड़कर मारना चाहते हैं, तो उसे यह एहसास दिलाएँ कि किसी को उसकी ज़रूरत नहीं है।

पुरुषों को भी यह समझना चाहिए कि महिलाओं के लिए भावनात्मक सहारा बेहद महत्वपूर्ण होता है। महिलाएं भोजन के बिना तो जीवित रह सकती हैं, लेकिन भावनात्मक सहारा देने वाले साथी के बिना नहीं। एक महिला यह महसूस करना चाहती है कि वह अकेली नहीं है, क्योंकि उसके पास अपने पति के रूप में एक साथी, एक सच्चा प्रेमी और एक दोस्त है। यदि कोई पुरुष महिला के इस मनोवैज्ञानिक पहलू को समझ लेता है, तो उसे अपनी पत्नी से असीम प्रेम मिलेगा... हमेशा के लिए। जब कोई व्यक्ति रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक बदलाव करता है, तो दूसरे व्यक्ति को भी बदलाव करना पड़ता है। इसलिए आप पहला कदम उठाएं, अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए एक नई और सकारात्मक शुरुआत करें।

प्रेम के बंधनों के बिना स्वतंत्रता प्राप्त नहीं की जा सकती

हम एक चहल-पहल भरे बाज़ार में हैं, भीड़-भाड़ के बीच, खुले आसमान के नीचे, खुली जगह में, फिर भी हमें घर की याद सता रही है, क्यों? हम यहाँ इतनी खुली जगह में हैं, आज़ाद हैं... फिर भी घर जाना चाहते हैं। हम उन 4-6 लोगों के साथ 1500 वर्ग फुट की छत के नीचे रहने के लिए इतने बेताब हैं, क्यों? क्योंकि वे लोग... पत्नी, बच्चे, माता-पिता, भाई-बहन, जो हमसे प्यार करते हैं, वहीं रहते हैं। अगर आप हर समय घर से बाहर रहें, अपने प्रियजनों के अलावा कई लोगों के बीच रहें, तो क्या होगा? क्या तब आप खुद को आज़ाद कहेंगे या कैद? आप कैद महसूस करेंगे क्योंकि प्यार के बिना आज़ादी मुमकिन नहीं है।

एक प्रेमी को जेल में डाल दिया गया। वह अभी भी जेल में है। अब उसकी प्रेमिका को भी सजा के तौर पर उसी जेल में डाल दिया गया है। अब क्या होगा? क्या वह कैद उन प्रेमियों को कैद जैसी लगेगी? क्या वे खुश होंगे या दुखी? वह जेल उनके लिए खुले आसमान जैसी होगी... जहाँ वे बिना किसी डर के उड़ सकते हैं। प्रेमिका का साथ उन्हें उस जेल में आज़ादी का एहसास कराएगा, जबकि जुदाई में एक भव्य महल या खुला स्थान भी उन्हें जेल जैसा लगेगा।

यदि कोई व्यक्ति उपेक्षित और अवांछित महसूस करता है, तो जीवन उसके लिए आजीवन कारावास के समान हो जाता है। जीवन नरक बन जाता है। एकाकीपन की आग उसकी आत्मा को जला देती है, वह भीड़ में भी अकेला महसूस करता है और यहाँ तक कि फूल भी उसे काँटे की तरह चुभते हैं। लेकिन अगर कोई उसे प्यार करने लगे तो क्या होगा? वह मुक्त महसूस करेगा। कारावास समाप्त हो जाएगा, एकाकीपन दूर हो जाएगा, शारीरिक और मानसिक रोग दूर होने लगेंगे, वह विशेष महसूस करने लगेगा। इसलिए हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि हमारा प्यार बिना प्यार के दंड के समान है और हम प्यार के बंधन में बंधने के बाद ही

मुक्त होते हैं।

एक बीज को जमीन में दबा दिया जाता है। हमारी आंखें और मन इसे बीज की हार के रूप में देखते हैं, जैसे मिट्टी बीज के अस्तित्व पर हावी हो रही हो। लेकिन मिट्टी के नीचे, बीज अंकुरित होता है और उसकी कोमल टहनियां धीरे-धीरे मिट्टी की खुरदरी परत से बाहर निकलती हैं। बीज मिट्टी का गुलाम नहीं है, बल्कि उनका रिश्ता ही स्वतंत्रता को परिभाषित करता है। जड़ें बीज को जंजीरों में नहीं बांधतीं, बल्कि यह खूबसूरत और पोषण देने वाला रिश्ता ही बीज को जीवित रखता है।

प्रेम कहता है कि कोई है जो हर परिस्थिति में मेरे साथ खड़ा रहेगा। यह भावना हमें अकेलेपन और भय के डर से मुक्त करती है। मैंने भय और अकेलेपन से पीड़ित सभी रोगियों में एक समान कारक पाया है, यानी 'प्रेम की कमी'। अकेलापन और भय प्रेम के साथ नहीं रह सकते। जब आप ईश्वर से प्रेम करते हैं, तो आप कभी अकेलापन या भय महसूस नहीं करेंगे। जैसे ही आप प्रेम और आस्था की नदी में डूबते हैं, भय धुल जाते हैं। प्रेम और आस्था की प्रबल शक्ति के आगे कोई भय या भय टिक नहीं सकता। भय और भय से पीड़ित रोगियों का इलाज करने वाले मनोचिकित्सकों को हमेशा इस तथ्य को ध्यान में रखना चाहिए। प्रेम विचारों के बंधन को तोड़ देता है। प्रेम में डूबा व्यक्ति सभी आसक्तियों से मुक्त हो जाता है, और जिसे वह 'आसक्तियाँ' कहता है, वह वास्तव में जिम्मेदारियाँ होती हैं। जिम्मेदारी को आसक्ति समझना मूर्खता है। उदाहरण के लिए, आप अपने बच्चे से प्रेम करते हैं, इसलिए उसकी शिक्षा और पोषण की व्यवस्था करना आपकी जिम्मेदारी है... न कि 'बोझ' या 'आसक्ति'।

> जब आप प्यार में होते हैं, तो प्रिय से दूरी किसी सज़ा जैसी लगती है, जबकि अकेले में अपने प्रिय का साथ किसी इनाम

जैसा लगता है। हम अपने प्रिय से अकेले में, दुनिया के शोर-शराबे से दूर मिलना चाहते हैं। जी हाँ... और यह एकांत समय सिर्फ़ प्रेमियों के लिए ही ज़रूरी नहीं है, बल्कि उन सभी के लिए ज़रूरी है जिनसे हम प्यार करते हैं, जहाँ हम उनसे खुलकर और पूरे दिल से बातें करते हैं और उनकी बातें सुनते हैं। जब हम अपने प्रियजनों से किसी सार्वजनिक स्थान पर मिलते हैं, तो हमें उतनी संतुष्टि नहीं मिलती। क्यों? क्योंकि हम अपने प्रियजनों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहते हैं। प्यार में डूबे लोग जानते हैं कि प्यार के बंधन के बिना आज़ादी नहीं है। अगर आप कभी प्यार में पड़े हैं... तो आप समझ जाएंगे कि मैं क्या कह रहा हूँ।

प्यार को जिंदा रखने के चार उपाय

1. सराहना करें

"मानव की सबसे महत्वपूर्ण जरूरतों में से एक है सराहना महसूस करने की जरूरत।"

– विलियम जेम्स

अपने जीवनसाथी की यथासंभव सराहना करें। सराहना करने से आपका जीवनसाथी बेहतर बनने और आपसे और भी अधिक प्रेम करने के लिए प्रेरित होता है। जब भी आपका जीवनसाथी कुछ अच्छा करे, उसकी प्रशंसा करें। आप अपने जीवनसाथी की जितनी अधिक सराहना करेंगे, रिश्ते में आपको उतना ही अधिक लाभ मिलेगा।

सिर्फ उनके सामने ही नहीं, उनकी पीठ पीछे भी उनकी तारीफ करें। आप चाहें तो दूसरों के सामने, उनकी गैरमौजूदगी में भी अपने पार्टनर की तारीफ कर सकते हैं। देर-सवेर, जब आपके पार्टनर को इसके बारे में पता

चलेगा, तो उन्हें प्यार का एहसास होगा और वे भी आप पर और अधिक प्यार बरसाने के लिए प्रेरित होंगे। अपने ससुराल वालों, माता-पिता और दोस्तों के सामने अपने जीवनसाथी के बारे में अच्छी बातें करें। जब वे हमेशा की तरह बढ़ा-चढ़ाकर आपके पार्टनर को आपकी तारीफ बताएंगे, तो आपको उनका प्यार पाने का और भी मौका मिलेगा। अपने जीवनसाथी की मौजूदगी में सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें। जब भी आपको कोई पुरस्कार या सम्मान मिले, तो उसे अपने जीवनसाथी के साथ जरूर साझा करें। आप चाहें तो सकारात्मक शब्दों में एक पत्र भी लिख सकते हैं ताकि वे उसे बार-बार पढ़ें।

2. उपहार

इस पुस्तक में एक पूरा अध्याय है, जिसमें हमने रिश्तों में उपहारों के महत्व के बारे में सीखा है।

3. समय दें

अपने जीवनसाथी को अधिक समय दें... गुणवत्तापूर्ण समय... स्नेह और आत्मीयता के पल। समय देने का मतलब यह नहीं है कि आप दोनों एक ही जगह पर मौजूद हों... इसका मतलब है कि आप दोनों वर्तमान क्षण में एक-दूसरे के साथ हों। एक-दूसरे से बातें करें, एक-दूसरे की आँखों में देखें, हाथ में हाथ डालकर लंबी सैर करें, उनकी गोद में सिर रखकर उनसे बातें करें, उन्हें प्यार का स्पर्श दें... अपने प्यार को हर संभव खूबसूरत तरीके से व्यक्त करें।

साथ रहने का मतलब है एक-दूसरे पर ध्यान देना। कुछ जोड़े सोचते हैं कि वे साथ में समय बिता रहे हैं, लेकिन असल में वे सिर्फ एक ही जगह पर मौजूद होते हैं, जरूरी नहीं कि वे एक-दूसरे के साथ हों। वे एक ही छत के नीचे रहते हैं, लेकिन साथ नहीं होते। पति अपनी पत्नी से बात करते हुए टीवी देखता है या अखबार पढ़ता है, बजाय इसके कि वह सिर्फ उसके

साथ समय बिताए... वह अपनी पत्नी को पूरा ध्यान नहीं दे रहा है।
जब आप साथ मिलकर कोई काम करते हैं, तो आपका सारा ध्यान अपने साथी पर होना चाहिए। गतिविधि महत्वपूर्ण नहीं है, भावनात्मक निकटता, साथ होने का एहसास सबसे ज्यादा मायने रखता है।
अगर पति-पत्नी घर के कामों में साथ-साथ लगे हुए हैं, तो काम से ज़्यादा ध्यान साथ में समय बिताने पर होना चाहिए। साथ में कोई गतिविधि करने से पता चलता है कि आप एक-दूसरे की परवाह करते हैं और साथ में समय बिताना पसंद करते हैं। अपने जीवनसाथी के साथ रहते हुए यह बात हमेशा याद रखें कि यह सिर्फ़ समय नहीं है, आप अपना पूरा जीवन उनके साथ बिता रहे हैं। यह समय कभी वापस नहीं आएगा... इसलिए यह समझें कि यह समय नहीं है... आप अपना जीवन अपने साथी को समर्पित कर रहे हैं, जो अनमोल और अतुलनीय है।

4. संचार ही कुंजी है

जब हम संवाद करते हैं, तो हम एक-दूसरे के साथ अपने अनुभव, विचार, भावनाएँ और इच्छाएँ साझा करते हैं। इसमें रोज़मर्रा की सामान्य बातचीत शामिल हो सकती है, जैसे 'कृपया मेरे लिए एक कप चाय बना दीजिए', 'मुझे सिरदर्द हो रहा है', 'नाश्ते में क्या चाहिए?', 'ऑफिस के लिए लंच चाहिए या नहीं?', 'कृपया बच्चों को स्कूल छोड़ दीजिए' आदि। लेकिन वास्तविक सार्थक संवाद तब होता है जब आप साथ में आराम करते हैं या साथ काम करते हैं और एक-दूसरे के साथ अपने अनुभव और भावनाएँ साझा करते हैं, जैसे- 'तुम्हारे बिना मेरा जीवन कितना नीरस था', 'तुम हमें खुश रखने के लिए इतनी मेहनत करते हो और हमारा जीवन आरामदायक हो गया है, तुम कितने प्यारे हो', 'मुझे पता है कि तुम घर के सारे काम करते-करते थक जाते हो, अगर मैं इतना अमीर होता, तो मैं तुम्हारे लिए नौकर रख लेता' आदि।

अपने प्रेमपूर्ण भावों को व्यक्त किए बिना और संवाद किए बिना, रिश्ते में प्यार की चमक फीकी पड़ जाएगी...

बातचीत करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें।

•पहला और सबसे महत्वपूर्ण नियम है - ध्यान से सुनें।

•उन्हें अपनी बात पूरी करने दें, बीच में दखल न दें।

•बातचीत करते समय अपने जीवनसाथी की आंखों में देखें।

• उनके प्रति सहानुभूति रखें।

• प्रश्नों के उत्तर देते समय 'हम्म' या 'ठीक है' जैसे शब्दों के बजाय पूरे वाक्यों का प्रयोग करें।

•उन्हें अपना पूरा ध्यान दें।

•अपने साथी से बात करते समय अपनी बॉडी लैंग्वेज पर ध्यान दें।

अंतिम लेकिन कम नहीं :

प्यार में गलतियों का हिसाब नहीं रखा जाता।

प्रेम की ओस

जीवनसाथी का महत्व।

कॉलेज में सुखी वैवाहिक जीवन पर एक कार्यशाला आयोजित की गई थी। कुछ विवाहित जोड़े इस कार्यशाला में भाग ले रहे थे। जब प्रोफेसर मंच पर आए, तो उन्होंने देखा कि जोड़े शादी से जुड़े चुटकुले सुना रहे थे और हंस रहे थे। उन्होंने कहा, "चलिए पहले एक खेल खेलते हैं, विषय पर बाद में बात करेंगे।" उन्होंने मंच पर एक युवक को बुलाया और कहा, "इस ब्लैकबोर्ड पर उन 25-30 लोगों के नाम लिखिए जिन्हें आप सबसे ज्यादा पसंद करते हैं।"

युवक ने नाम लिखना शुरू किया। पहले उसने परिवार के सदस्यों के नाम लिखे, फिर दोस्तों, सहकर्मियों, पड़ोसियों और कुछ खास जान-पहचान वालों के नाम। अब प्रोफेसर ने कहा, "सूची में से पाँच सबसे कम

महत्वपूर्ण नामों को मिटा दो।" उसने जान-पहचान वालों के नाम मिटा दिए। फिर प्रोफेसर ने उससे पूछा, "बचे हुए नामों में से पाँच और सबसे कम महत्वपूर्ण नामों को मिटा दो।" युवक ने सहकर्मियों के नाम मिटा दिए। इस प्रक्रिया को कुछ बार दोहराने के बाद, केवल पाँच परिवार के सदस्यों के नाम बचे - माता-पिता, पत्नी, बेटा और बेटी।

अब प्रोफेसर ने पूछा – "सूची से दो और नाम मिटा दो।" वह व्यक्ति असमंजस में पड़ गया। कुछ देर सोचने के बाद, उसने भारी मन से माता-पिता का नाम मिटा दिया। दर्शक दीर्घा में बैठे लोग दंग रह गए। वे जानते थे कि यह खेल केवल मंच पर खड़े उस व्यक्ति के लिए नहीं था, बल्कि पूरा दर्शक दीर्घा वही अनुभव कर रहा था जो वह व्यक्ति कर रहा था। अब केवल तीन नाम बचे थे – पत्नी और बच्चे।

प्रोफेसर ने उससे दो और नाम मिटाने को कहा... वह आदमी सदमे में था। थोड़ी देर बाद, उसने गहरी सोच में डूबे हुए धीरे-धीरे बच्चों के नाम मिटा दिए। अब प्रोफेसर ने उस आदमी को बैठने को कहा। श्रोताओं को संबोधित करते हुए प्रोफेसर ने कहा, "क्या कोई मुझे बता सकता है कि महत्वपूर्ण लोगों की पूरी सूची में से अंत में केवल पत्नी का नाम ही क्यों बचा है?" श्रोतागण चौंक गए। किसी के पास इसका जवाब नहीं था। फिर उन्होंने उसी आदमी से पूछा, जिसे उन्होंने पहले बुलाया था, "जिन लोगों ने तुम्हें जन्म दिया और पाला-पोसा, उनके नाम क्यों मिटा दिए? तुमने अपने भाई-बहनों और दोस्तों के नाम क्यों मिटा दिए, जो बचपन से तुम्हारे साथ रहे हैं? तुमने अपने बच्चों के नाम भी क्यों मिटा दिए?"

उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, "मेरे माता-पिता बूढ़े हो गए हैं। और यह एक दुखद सच्चाई है कि कुछ वर्षों बाद वे मुझे छोड़कर चले जाएंगे। भाई-बहन और दोस्तों की अपनी अलग ही दुनिया है। यह बिल्कुल निश्चित नहीं है कि मेरे बच्चे बड़े होकर मेरे साथ रहेंगे। वे अपने करियर और नौकरी की

मांग के अनुसार घर छोड़ सकते हैं। लेकिन मेरी पत्नी मेरी जीवनसाथी है...मेरी बराबरी...जो हमेशा मेरे साथ रहेगी। जब से हमारी शादी हुई है, उसकी पूरी दुनिया मुझ तक ही सीमित है। वह मेरे परिवार की रीढ़ है... इसीलिए मैंने उसके अलावा बाकी सभी के नाम मिटा दिए हैं।" प्रोफेसर ने दर्शकों से पूछा, "आप में से कितने लोग इस व्यक्ति से सहमत हैं?" कोई जवाब नहीं मिला... दर्शकों ने जोरदार तालियां बजाईं और खड़े होकर उनका अभिनंदन किया।

पाठ

मज़ाक छोड़िए, जीवन के हर कदम पर आपके जीवनसाथी के अलावा कोई और आपका साथ नहीं देता। जीवनसाथी एक-दूसरे के जीवन में बेहद महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यही कारण है कि आपको हमेशा अपने जीवनसाथी से प्यार और सम्मान करना चाहिए और इस रिश्ते को कभी भी कड़वाहट में बदलने नहीं देना चाहिए।

अब आपको बारिश का एहसास नहीं होगा।

तुममें से प्रत्येक दूसरे के लिए आश्रय बनेगा।

अब आपको सर्दी नहीं लगेगी।

आप दोनों में से प्रत्येक दूसरे के लिए गर्माहट का स्रोत होगा।

अब अकेलापन नहीं रहा।

अब आप दो व्यक्ति हैं,

लेकिन आपके सामने सिर्फ एक ही जीवन है।

आपका साथ सुखद और लंबा हो।

पृथ्वी पर।

-अपाचे आशीर्वाद

धन्यवाद प्रस्ताव

मैं उन सभी दूरदर्शी व्यक्तियों, शोधकर्ताओं और लेखकों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहता हूँ जिन्होंने अपने कार्यों के माध्यम से पुरुष-महिला संबंधों के बारे में गहन अंतर्दृष्टि प्रदान की है। मैं उन सभी पुरुषों और महिलाओं का आभारी हूँ जिन्होंने शोधकर्ताओं के साथ अपनी भावनाओं, विचारों और उलझनों को साझा किया, ताकि उनके अध्ययन आने वाली पीढ़ियों का मार्गदर्शन कर सकें।

मैं इस अवसर पर अपने मित्रों और रिश्तेदारों को भी धन्यवाद देना चाहूंगा, क्योंकि उनके व्यवहार का अध्ययन किए बिना मेरे लिए विश्व भर के मानव व्यवहार को समझना मुश्किल होता। दूसरे शब्दों में, वे ही मेरे लिए मानव व्यवहार को समझने का प्राथमिक विद्यालय रहे हैं।

मैं अपने सभी मरीजों का तहे दिल से शुक्रिया अदा करता हूं, क्योंकि एक दिन में 100 से 200 लोगों से मिलना किसी महान शिक्षण अनुभव से कम नहीं है।

आप सभी को मेरा हार्दिक धन्यवाद!

लेखक का परिचय

डॉ. अबरार मुल्तानी आयुर्वेद के एक प्रसिद्ध विशेषज्ञ हैं। वे वर्षों से स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर लिखते आ रहे हैं। उन्हें हजारों गंभीर बीमारियों से पीड़ित रोगियों के इलाज का अनुभव है।

डॉ. अबरार मुल्तानी प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान को एक बिल्कुल नए तरीके से प्रस्तुत करने और बढ़ावा देने के साथ-साथ आयुर्वेद से जुड़े मिथकों को दूर करने में एक अग्रणी नाम हैं।

वे समग्र चिकित्सा के विशेषज्ञ हैं। वे भारत में हिजामा थेरेपी के प्रमुख प्रमोटर हैं। उन्होंने देश भर में कई श्रोता समूहों को संबोधित किया है।

वे 'इंक्रेडिबल आयुर्वेद' के संस्थापक और 'स्माइलिंग हार्ट्स' के अध्यक्ष

हैं। वे देश में गठित पहले जॉय मिनिस्ट्री की गवर्निंग कमेटी के सदस्य भी हैं। “बीमार होना भूल जाइए” और “सोचिये और स्वस्थ रहिए” उनकी बेस्टसेलर पुस्तकें हैं। आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए लिखी गई उनकी पुस्तकें भी अपनी श्रेणी में बेस्टसेलर हैं। वे एक स्वतंत्र स्तंभकार हैं। उनकी अन्य लोकप्रिय पुस्तकें हैं- “मोटापे से ब्रेकअप”, “गर्भावस्था और शिशु देखभाल गाइड”, “बीमारियां हारेंगी”, “जीना सिखा देंगी”, “शांति के 10 आदेश”, “बीमार होना भूल जाओ”, “अल-हिजामा”, “आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए व्यावहारिक प्रिस्क्राइबर”।

डॉ. अबरार मुल्तानी के संपर्क विवरण
abrarmultani44@gmail.com
http://www.facebook.com/drabrarmultanibhopal
http://www.drabrarmultani.com
http://www.incredibleayurveda.in

sjeet